Sorin Nicola

Sănătate şi vindecare

folosind stilul de viaţă edenic şi remediile naturale

Volumul I

Editura TEXTE
Dej, 2009

© Copyright 2009
Toate drepturile rezervate autorului.

Tehnoredactare: Sorin Nicola
Corectură text: prof. Ruxandra Radu
Prepress & coperta: Dani Gujan (E&D Prepress)
Tipar: Vobiscum Imprimeria

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
NICOLA, SORIN-LAURENȚIU
Sănătate și vindecare : folosind stilul de viață edenic și remediile naturale / Sorin Nicola. - Dej : Texte, 2009
2 vol.
ISBN 978-973-88790-5-8
Vol. 1. - Bibliogr. - ISBN 978-973-88790-6-5

615.322

Editura:

Prepress:

Tipar:

Avertisment!

Această carte are doar caracter informativ şi nu se constituie într-un ghid terapeutic care să se substituie sfatului medicului. Recomand călduros colaborarea bolnavilor cu medici care apreciază rolul nutriţiei în prevenirea şi terapia bolilor şi care înţeleg valoarea remediilor naturale. Autorul cărţii şi editura nu-şi asumă nici o responsabilitate în ce priveşte hotărârile pe care le veţi lua, acţiunile pe care le veţi întreprinde sau rezultatele folosirii informaţiilor din această carte. Cred că fiecare individ trebuie să considere ca un drept personal inalienabil – una din marile libertăţi individuale – de a alege inteligent şi în cunoştinţă de cauză calea pentru restabilirea sănătăţii, fiind în joc propria-i viaţă. Asumaţi-vă răspunderea pentru propria persoană!

Sorin Nicola

Cuvânt înainte

„La început, Dumnezeu". Așa începe Biblia; sunt primele cuvinte ale ei. Așa începe orice știință adevărată și aici își găsește începutul orice cunoștință reală și benefică. A ignora aceasta înseamnă a te îndepărta de adevăr și a intra într-o zonă de confuzie. Acest lucru este perfect valabil și în cazul științelor care se ocupă cu studiul organismului uman și al medicinii.

Și pentru că cei mai mulți oameni Îl ignoră pe Creator și Cuvântul Său, crezându-se singuri înțelepți, medicina – „știința vindecării" are zone atât de confuze, devenind un adevărat babilon. Datorită acestui fapt, principii fundamentale de viață și vindecare sunt nerecunoscute, ceea ce este clar este făcut să fie obscur, ce este simplu devine complicat. Din acest motiv, boala și suferința se înmulțesc tot mai mult, secerând milioane de vieții omenești. Totuși, există oameni care au o înțelegere realistă și o percepție clară a funcționării organismului uman cât și un concept clar referitor la cauzele bolii și, implicit, al modului de restabilire a sănătății.

Sunt creationist - cred că omul a fost creat de Dumnezeu, fiind făcut „după chipul și asemănarea" Lui. Suntem niște ființe create într-un mod minunat, de o complexitate de neimaginat. Nenumăratele și complexele reacții chimice care au loc în interiorul organismului nostru clipă de clipă, maniera uimitoare în care miliardele de celule colaborează între ele și se ajută reciproc „trăind", „lucrând" și „luptând" pentru binele întregului, viața altruistă a acestor celule, inteligența pe care Dumnezeu a pus-o în fiecare dintre ele (numai în interiorul unei singure celule au loc mii de reacții chimice la un moment dat!), activitatea sistemului nervos, a celui endocrin, digestiv, cardiovascular, respirator, excretor, complexitatea uimitoare a sistemului imunitar cu „armata lui de apărare", tainele ADN-ului pe care genetica le studiază – toate acestea și multe alte lucruri descoperite sau în curs de cercetare mă fac să recunosc existența unui Maestru Creator înțelept și plin de dragoste. În fiecare zi sunt tot mai uimit de minunile pe care le descopăr în felul în care a fost creat corpul uman și în maniera în care funcționează și, aceasta mă face, în adâncul ființei mele, să mă închin în fața acestui Creator minunat și să descopăr tot mai mult cât mă iubește.

Nu pot crede că rasa umană a apărut la întâmplare sau că provine din moluște, târâtoare și cercopiteci. Chiar Charles Darwin (cel care a creat teoria evoluționismului), pus în fața complexității ochiului uman, a afirmat în cartea sa, „Originea speciilor": „Mărturisesc că poate părea o adevărată nebunie să presupui că ochiul, cu sistemele sale complexe pentru ajustarea distanței și intensității luminii, pentru corectarea anomaliilor cromatice și de sfericitate este rezultatul selecției naturale."

Trebuie să recunosc, și o fac cu deplină bucurie, că am avut un ajutor enorm în faptul că am crezut în Creator și în Cuvântul Său. Nu aș fi putut, pe altă cale, să dobândesc o viziune clară asupra subiectului sănătății și al bolii și nu aș fi avut capacitatea selectivă asupra noianului de informații existente în materialele cu caracter medical. Nu aș fi putut să penetrez prin „pâcla" densă ce este așternută asupra acestui domeniu și nu aș fi reușit să găsesc calea cea bună umblând prin „hățișurile" de informații contradictorii.

De un mare folos în acumularea unor informații corecte și a unor principii medicale sănătoase mi-au fost scrierile educatorului sanitar Ellen G.White (1827-1915) – scrieri pe care le consider pline de înțelepciune și inspirate de Dumnezeu, fiind un cadou și o binecuvântare pentru omenirea care trăiește în aceste vremuri. Simplitatea în care sunt scrise este cuceritoare și le face accesibile pentru toți oamenii, iar principiile enunțate aduc clarificări la care știința medicală actuală de-abia ajunge în aceste timpuri. Recomand cu căldură lecturarea cărții „Divina Vindecare".

Studiind Biblia am descoperit nu doar că Dumnezeu L-a creat pe om, ci și stilul de viață care i-a fost oferit acestuia pentru a duce o viață fericită. Grădina Edenului - paradisul lui Dumnezeu - este locul în care a fost pusă prima pereche de oameni. Natura, minunata și desăvârșita natură a fost căminul desemnat omului. Totul fusese creat pentru fericirea și binele omului. Este greu să ne imaginăm frumusețea desăvârșită a Edenului. Planeta pe care trăim s-a degenerat cumplit. Și totuși, există încă multe locuri din natură de o frumusețe copleșitoare, unde simți că respirația ți se taie de uimire privind splendoarea peisajelor naturii. Iarba, de un verde viu – un adevărat covor, arbuștii și arborii falnici, diversitatea culorilor și parfumurile florilor, trilurile păsărelelor, râurile cristaline. Ce decor! Toată viața am simțit o atracție inexplicabilă către natură și, de câte ori am avut privilegiu să mă aflu într-un cadru natural, am simțit că „trăiesc" cu adevărat, că în mine începe să pulseze viața și bucuria. Mă simțeam minunat! Am înțeles că aceasta era chemarea lui Dumnezeu - de a mă întoarcerea în Eden.

Respirând aerul pur al Edenului, ducând o viață plină de mișcare fizică în aer liber, îngrijind grădina, consumând fructele delicioase ale pomilor din Eden, având o relație perfectă de dragoste ca familie și, mai presus de toate, bucurându-se continuu de o părtășie cu Creatorul lor iubitor – acesta era stilul de viață al primilor oameni creați – strămoșii noștri adevărați.

Avem înscris în genomul fiecărei celule programul de viață pentru care am fost creați. Suntem făcuți pentru stilul de viață edenic și cu cât ne vom apropia mai mult de gândul și planul Creatorului pentru ființa umană, cu atât mai mult ne vom putea bucura de viață, sănătate și fericire.

Din păcate, noi, oamenii am ales păcatul – depărtarea de Dumnezeu și de planurile Sale. Au urmat nefericirea, suferința, boala, ruina și moartea.

Ne-am depărtat atât de mult de Eden, de planul și scopul Creatorului! Stilul de viață actual este total opus scopului pentru care am fost proiectați. Am acceptat ca o altă minte, una diabolică, să ne conducă, iar viața de astăzi reflectă în mai toate aspectele pervertirea și mutilarea scopului pentru care am fost creați.

În Eden nu erau fabrici și uzine care să polueze aerul și să strice atmosfera.

Nu erau acolo abatoare în care făpturile create de Dumnezeu să fie chinuite și masacrate, apoi consumate.

Nu existau plante „modificate genetic" și nici alimente denaturate și îmbâcsite cu aditivi chimici.

Nu existau agitația înnebunitoare, ritmul trepidant, zgomote stridente și stresul epuizant care uzează și îmbolnăvesc oamenii.

Nu erau blocurile imense de beton sau oțel și sticlă, „bunkăre" suprapuse în „lagărele de concentrare" (numite astăzi „orașe") în care oamenii să locuiască înghesuiți și țintuiți în izolare.

Nu era ură, invidie, nemulțumire și egoism. Aceste lucruri reprezintă esența nefericirii oamenilor și cauzele celor mai multor suferințe fizice și psihice.

Puteți considera această carte o pledoarie pentru întoarcerea rasei umane la stilul de viață de la origine, la viața minunată din Eden!

Sănătatea este cea mai mare comoară de pe acest pământ – spunea un inspirat scriitor creștin. De aceea, dacă o avem, suntem cei mai bogați oameni de pe pământ.

Cu toții știm că boala și suferința pe planeta noastră au atins cote pandemice, lumea noastră devenind un mare spital, o imensă leprozerie. În următorii ani, lumea va fi devastată de cancer, boli cardiovasculare, diabet și alte boli degenerative. Aproape în fiecare familie, cineva va muri din cauza cancerului – spun specialiștii. Previziuni sumbre, dar realiste sunt făcute pentru viitorul foarte apropiat.

Credem că cele mai multe boli care ne vizitează au o cauză: stilul de viață eronat pe care îl alegem. Ne hrănim atât de greșit cu cele mai nepotrivite alimente, tot mai denaturate și nesănătoase; alegem să fim tot mai sedentari, devenind supraponderali și neputincioși; trăim în regiuni aglomerate cu un grad de poluare avansată; bem orice altceva în locul sănătoasei ape de izvor; ne ducem viața într-un ritm trepidant și stresant, făcând ca adrenalina și cortizolul (hormonii principali ai stresului) să devasteze organismul; suntem tot mai deprimați, anxioși, fără pace și nefericiți. Apoi, după ce boala ne invadează organismul, se pare că nu vedem nicio legătură cu alegerile proprii ce le-am făcut pe parcursul vieții. În loc să ne schimbăm stilul de viață și să corectăm obiceiurile greșite, continuăm procesul de intoxicare și degradare al organismului. Apoi, abordăm o filozofie și metode stranii de vindecare. În loc să ajutăm organismul să scape de povara toxică, adăugăm alți agenți chimici pe care îi numim „leacuri", ce ameliorează simptomele, dar nu rezolvă problema, ci o complică. Pentru a descoperi adevărata cale de vindecare, trebuie să fim vindecați de confuzia în care trăim.

Prin informațiile și materialele ce le veți găsi în această carte, se dorește promovarea unei filozofii corecte asupra sănătății și vindecării. Am o vie dorință ca oamenii să înțeleagă în mod practic ce trebuie să facă pentru a fi sănătoși, ce înseamnă un stil de viață sănătos și împlinit și ce trebuie să facă în cazul în care sunt bolnavi. Avem nevoie de cunoașterea legilor vieții și trebuie să trăim în conformitate cu acestea; altfel vom invita anarhia și dezastrul în corpul nostru și în lumea în care trăim. Trebuie să știm ce înseamnă adevărata vindecare și adevăratele remedii. Acestea sunt probleme vitale.

Din dorința de a fi convingător și explicit, dar și de folos tuturor oamenilor, am încercat să îmbin simplitatea exprimării cu argumentația științifică, dorind să ofer motivații puternice tuturor cititorilor de a adopta principiile adevărate și sănătoase expuse în această carte.

Tot ce a făcut Dumnezeu este bazat pe înțelepciune desăvârșită. Aceasta este adevărata știință. Știința nu este un lucru inventat de oameni; oamenii sunt chemați doar să descopere și să recunoască lucrurile și principiile minunate care sunt deja create. Adevăratul om de știință nu face altceva decât să recunoască adevărul.

În această carte am citat deseori cuvintele și concluziile multor cercetători și oameni de știință, pentru a menaja slăbiciunea omenească și pentru a înlătura prejudecățile care există în mintea multor oameni. Adevărul este adevăr chiar dacă este spus de un copil sau de un savant sau în cazul în care nu este recunoscut de nimeni. Problema constă în faptul că oamenilor li se pare mult mai credibil adevărul spus de savant, decât de copil. Nu ar trebui să fie așa. Mândria și aroganța ne împiedică să recunoaștem adevăruri mari, demonstrate practic, ba chiar să negăm realități uriașe. Acest principiu este extrem de păgubitor pentru fiecare individ în parte și pentru societate.

Pentru mine, cea mai înaltă autoritate în orice domeniu este Cuvântul Divin. Sub El se găsește semnătura lui Dumnezeu, Cel Atotînțelept și Atotștiutor – Maestrul Creator.

Corpul tău este un Templu. Îl poți privi cu respect religios. Pe parcursul timpurilor, datorită ideilor religioase false, oamenii au început să venereze clădiri și locuri ca fiind „sfinte". Biblia spune că Dumnezeu nu locuiește în „temple făcute de mâini omenești". Poți să privești corpul ca un adevărat Templu. El trebuie îngrijit și respectat. Este locuința Spiritului lui Dumnezeu. Dumnezeu vrea să locuiască în tine.

Dumnezeu ne-a creat, dar ne și susține. Fiecare bătaie a inimii, fiecare puls, fiecare respirație este o dovadă a iubirii Creatorului. Mulțumește-I continuu!

Dumnezeu s-ar bucura ca toți oamenii să cerceteze, în funcție de capacitățile dăruite, pentru a descoperi minunile creației și astfel să ne închinăm inteligent în fața unui Creator înțelept și iubitor. Ce trist este că mulți oameni cred că cercetarea științelor naturii sunt domenii pentru specialiști. Oamenii și-au încredințat trupul medicilor și sufletul pastorilor și duhovnicilor. Cei mai mulți consideră că nu este treaba lor să cunoască adevărul și cum stau lucrurile nici în domeniul sănătății, nici în domeniul religiei, nici în alte domenii. Din păcate, cei care nu și-au asumat responsabilitatea și nu au avut curajul de a cerceta personal adevărurile legate de viața fizică și spirituală s-au trezit tardiv, ruinați și pierduți. Când problemele puse în discuție sunt de viață și de moarte este indispensabil și rațional să

cunoşti TU, prin cercetare şi investigare personală, care este adevărul. Adevărul nu este departe de noi. Chiar dacă trăim într-o lume unde domină minciuna şi înşelătoria, adevărul se va revela fiecărui individ care caută sincer şi cu orice preţ să îl cunoască. Descoperă adevărul, interesează-te, cercetează, experimentează personal, iubeşte adevărul şi fii un apărător şi un propovăduitor al acestuia. Lumea are nevoie de influenţa dreaptă a unor astfel de oameni.

Orice informaţie valoroasă despre felul în care ne putem păstra sănătatea sau recupera în caz de boală ne pune sub responsabilitatea de a împărtăşi la câţi mai mulţi oameni aceste cunoştinţe salvatoare. Cu cât deţinem mai multe informaţii salvatoare, în aceeaşi proporţie avem datoria morală de a transmite mai departe adevărul. Nu faceţi o afacere rentabilă din aceste informaţii valoroase. Sunt atât de mulţi oameni care au nevoie de ajutor, mângâiere, compasiune şi îngrijire. Să nu trăim egoist! Putem face enorm pentru semenii noştri suferinzi. Să nu uităm că oamenii sunt mai preţioşi decât afacerile şi proiectele noastre egoiste şi că merită făcut orice efort pentru oameni. Nu putem vorbi de timp pierdut şi nici de mijloace irosite atunci când acestea sunt folosite pentru ajutorarea semenilor. Pierdut este ceea ce folosim în scop egoist, indiferent despre ce este vorba. Dacă ar fi folosite toate comorile acestui pământ, toţi banii, toate resursele pentru salvarea măcar a unui suflet, aceasta nu ar fi o pierdere, ci un câştig.

Aşa că, prietene, te îndemn să-şi dedici viaţa în slujba semenilor, pentru a aduce speranţă, bucurie şi lumină în sufletul suferinzilor, descurajaţilor şi acelor care aproape şi-au pierdut orice speranţă. În acest fel vei descoperi fericirea autentică şi sănătate pentru trupul, mintea şi sufletul tău. Ce poate fi mai frumos decât a trăi altruist? Numai aşa ne vom justifica existenţa.

Dumnezeu nu este o energie impersonală ce străbate universul. El nu este Natura. Natura este lucrarea Lui, produsul minţii şi puterii Lui şi ea reflectă înţelepciunea Creatorului. Dumnezeu este o Fiinţă. Un Prieten cu cele mai profunde sentimente. Viaţa Lui este numai iubire, dragoste altruistă. Deci poţi avea o relaţie cu El. Descoperă-L pe Creator, fă cunoştinţă cu El, împrieteneşte-te cu El.

Aveţi întrebări despre viaţă? Puneţi-vă credinţa în Creator. Aveţi probleme în luarea deciziilor personale? Puneţi-vă credinţa în Creator. Sunteţi copleşiţi de tristeţe şi vinovăţie? Puneţi-vă credinţa în Creator. Aveţi nevoie de ajutor în relaţiile cu ceilalţi? Puneţi-vă încrederea în Creator. Simţiţi că boala vă copleşeşte? Aveţi încredere în Cel ce v-a făcut.

Vreau să mulţumesc din toată inima bunului şi minunatului nostru Dumnezeu pentru că a făcut posibilă scrierea acestei cărţi. De la El am primit totul: dorinţa de a lucra la un astfel de proiect, capacitatea de a scrie, înţelepciunea şi puterea de o face, cunoştinţa divină a minunilor corpului uman, discernământ şi ajutor special de a nu mă pierde şi rătăci în jungla părerilor omeneşti contradictorii şi înşelătoare, degete care să se mişte pe tastele computerului, ochi care să reziste mii de ore în faţa monitorului, capacităţi intelectuale care să facă faţă suprasolicitărilor, îndelungă răbdare în faţa piedicilor şi oboselii cronice, revelaţii şi lecţii preţioase din creaţia Lui care m-au uimit, experienţe care mi-au întărit credinţa în ceea ce fac, credinţa că este posibil ceea ce am realizat. Toate aceste lucruri şi multe altele, sunt conştient că de la Dumnezeu le-am primit. Lăudat să fie El!

Doresc să mulţumesc şi prietenilor care au sprijinit cu inima acest proiect; multor persoane care m-au susţinut prin încurajări şi rugăciune; celor care, sensibilizaţi de Dumnezeu, au ajutat financiar pentru ca să fie posibilă tipărirea acestui volum.

Doresc ca informaţiile acestei cărţi să fie folosite pentru binele omenirii, astfel ca speranţa, bucuria şi seninătatea să intre în multe case şi inimi care acum sunt triste, deprimate şi poate fără speranţă.

Când problemele puse în discuţie sunt de viaţă şi de moarte, este indispensabil şi raţional să cunoşti TU, prin cercetare şi investigare personală, care este adevărul. Adevărul nu este departe de noi. Chiar dacă trăim într-o lume unde domină minciuna şi înşelătoria, adevărul se va revela fiecărui individ care caută sincer şi cu orice preţ să îl cunoască.

Vă doresc un studiu binecuvântat şi profitabil, viaţă şi sănătate din belşug!

Sorin Nicola

Secțiunea I

Viață și sănătate din belșug

- principiile unui stil de viață ce va conferi sănătate, vitalitate și împlinire -

Nutriția
– factor major în sănătatea umană

„Beneficiile unei alimentații de origine vegetală sunt cu mult mai diverse și mai impresionante decât ale oricărui medicament sau act chirurgical folosit în practica medicală."
Dr. T. Collin Campbell

Influența profundă a nutriției asupra tuturor aparatelor și sistemelor organismului

Pe lângă oxigen și apă, mecanismele de reglare ale organismului mai au nevoie și de o serie întreagă de substanțe plastice și energetice. Acestea sunt luate sub formă de hrană, prin intermediul tubului digestiv. Hrana reprezintă una dintre necesitățile fundamentale ale organismului.

❒ Nutriția afectează viața fiecărei celule din organismul nostru

Tipul de alimente pe care le consumăm, calitatea lor, cât de biologice sunt sau cât de contaminate cu substanțe chimice, modul în care le preparăm (cât de procesate sunt alimentele pe care le consumăm sau cât de naturale), dacă alimentele sunt integrale sau rafinate și îmbibate de aditivi chimici, maniera în care combinăm alimentele, orele la care mâncăm și programul de mese sau lipsa acestuia, cantitatea de mâncare pe care o ingurgităm în fiecare zi și alte obiceiuri legate de nutriție – toate afectează întregul organism într-o măsură mult mai mare decât ne imaginăm. Așa cum aminteam, **actul nutrițional influențează viața și activitatea fiecărei celule din organism**. Repet, existența și funcțiunile fiecărei celule din organism este influențată major de hrana pe care o ingerăm. Fie că este vorba de celula hepatică, sau cea renală, sau de neuroni, sau de celule osoase sau de cele sanguine – toate primesc porția lor de hrană care le susține viața și le condiționează activitatea. Alimentul ingerat este descompus în tubul digestiv în substanțe simple, care traversează bariera intestinală fiind preluate de curentul sanguin și transportate în întreg organismul, la fiecare celulă, acoperind nevoile vitale ale celulelor. Chiar mai mult, substanțele nutritive din hrană sunt încorporate în celule și ajută la formarea de noi celule. Putem spune că hrana pe care o consumăm ne constituie, ne formează, este materialul folosit pentru perpetuarea vieții în complexitatea ei. Hrana, odată ingerată, devine una cu noi, suntem noi. Realizând aceasta, vom putea înțelege mult mai clar cât de important este pentru menținerea sănătății sau, în cazul în care am pierdut-o, în redobândirea ei, hrănirea corectă și inteligentă. Cu adevărat, actul nutrițional este un act sacru.

Organismul nostru, prin complexitatea fantastică de care dă dovadă, este un univers în miniatură (microunivers). El ne vorbește despre un Creator uimitor de bun și înțelept. Biblia ne îndeamnă să contemplăm liniștiți și cu uimire „minunile lui Dumnezeu" (Iov 37:14). Este un mare păcat, dar și o mare pierdere să nu studiem cu pasiune legile organismului nostru.

Moartea reprezintă o realitate îngrozitoare pe care n-o putem ignora și care pune capăt minunii vieții din organismul nostru. Este un intrus nedorit („entropia" îi spune știința, „păcatul" îi spune Biblia) care bulversează și distruge această capodoperă, minune a creației – omul. De fapt, suntem mult mai perisabili și trecători decât vrem să credem. După ce un copil a fost născut, celulele încep să moară. Moartea este înscrisă pe fiecare fibră din trupul nostru de când apărem pe lume. Dumnezeu, prin harul Său, a făcut ca celule noi să se nască și să ia locul celor care mor; altfel, individul ar muri de copil. Acesta este harul, este Viața care combate moartea. Chiar dacă nu ai citit Biblia, subiectul ei principal este înscris în organismul tău – marea luptă între bine și rău, între Dumnezeu și Satan. Milioane de celule mor și altele se nasc pentru a le lua locul; dar, cu timpul, numărul celulelor care se nasc este tot mai mic, iar numărul celulelor care mor este tot mai mare. Structurile, țesuturile, organele încep să se degenereze. Aceasta este îmbătrânirea. Celulele epiteliale sunt tot mai puține și nefuncționale (pielea se zbârcește); la fel și cele musculare (pierdem masa musculară), conjunctive (care susțin – organele și țesuturile cad, devin flaște) și cele osoase (oasele se subțiază și se rarefiază), celulele nervoase se împuținează și sunt tot mai nefuncționale (apare senilitatea, iar funcțiile intelectuale se reduc); tot astfel, celulele organelor vitale se împuținează, iar organele noastre devin mai mici și nu-și mai pot îndeplini funcțiile la capacitatea maximă. Pe zi ce trece, moartea se întinde tot mai mult asupra organismului nostru; iar lucrul acesta se întâmplă din ziua în care ne naștem. Oare ce poate contracara moartea? Doar viața!

Ei bine, nu există decât un singur mod în care putem aduce viața în organismul nostru care are tendința de a îmbătrâni prematur și a muri: consumul de hrană vie, deci crudă. Fructele și legumele consumate cât se poate de proaspete și naturale ne aprovizionează o bogăție de enzime, supranumite „scânteile vieții". Despre acestea vom vorbi pe larg puțin mai târziu. Important este că hrana vie este singura care are capacitatea de a stopa îmbătrânirea accelerată și de a regenera structurile celulare ale organismului. Cunosc multe persoane care au consumat hrana crudă în exclusivitate timp de un an de zile sau chiar mai mult. Care credeți că a fost efectul? Nu numai că s-au vindecat de boli

teribile, dar au întinerit. Realmente, fața le era mai tânără cu ani de zile. Și nu doar fața, ci toate țesuturile beneficiaseră de hrana vie și se înnoiseră. Nu vreau să spun că veți câștiga nemurirea consumând hrană crudă (este o altă soluție pentru această problemă), dar veți putea beneficia de o viață lungă și sănătoasă, bucurându-vă cât mai mult timp de conservarea facultăților fizice și mintale și fiind ocrotiți de invazia bolilor timpului actual.

Sănătatea omului este o problemă atât de importantă, încât în primul capitol al Bibliei este menționată una dintre cele mai valoroase afirmații de nutriție - **prospectul de funcționare** a minunatei mașinării vii:

„Și Dumnezeu a zis: 'Iată că v-am dat orice iarbă care face sămânță și care este pe fața întregului pământ, și orice pom care are în el rod cu sămânță: aceasta să fie hrana voastră.'" Geneza 1:29

Această afirmație face parte din cadrul celei mai înalte științe. Prietene, dacă Îl respecți pe Dumnezeu și crezi că El este Autorul creației, nu uita că acesta a fost planul inițial. E adevărat că omenirea s-a depărtat mult de planul inițial și de stilul de viață edenic, dar înțelepciunea acestui plan și binecuvântările ascultării de el rămân perpetue.

❒ Știința ajunge să confirme Biblia

Am trăit vremuri în care vegetarianismul a fost considerat (cel puțin în unele țări sau regiuni) ca un fenomen periculos sau, cel puțin, privit cu suspiciune. S-a susținut puternic și îndelung ideea că vegetarianismul este un regim care nu poate satisface nevoile fundamentale ale organismului, că este incomplet, inadecvat sau cel puțin inferior hrănirii cu carne și alte produse animale. Astăzi, când lumea este decimată de boli, tot mai multe voci ale oamenilor de știință se ridică în apărarea adevărului, descoperind că alimentele de origine animală cât și alte alimente denaturate sunt cauze prolifice de boală, iar consumul de fructe, legume, semințe și cereale integrale, într-o formă cât mai naturală, reprezintă alegerea cea mai bună în combaterea bolilor, cât și pentru dobândirea unei vitalități și a unei sănătăți înfloritoare. Dar acesta este un adevăr vechi; îl poți găsi pe primele pagini ale Bibliei.

Iată câteva voci eminente ale unor medici și cercetători care s-au auzit în ultima vreme!

Dr. T. Collin Campbell a condus cel mai amplu studiu cu privire la dietă, stil de viață și boală care s-a făcut vreodată cu subiecți umani în istoria cercetării biomedicale, cunoscut sub numele de *Studiul China*. Ceea ce a făcut ca acest proiect să fie cu totul remarcabil a fost faptul că, printre asocierile nenumărate care sunt relevante în corelația dietă-boală, au fost multe care au subliniat același lucru: oamenii care consumă cele mai multe alimente de origine animală, suferă de cele mai multe boli cronice. Chiar și un aport relativ mic de alimente de origine animală a fost asociat cu efecte adverse. Oamenii care se hrăneau în cea mai mare parte cu alimente de origine vegetală erau cei mai sănătoși și aveau tendința de a nu face boli cronice. Dr. Campbell afirma:

„Da, hrana pe care o mâncăm ne poate schimba viața. Mi-am petrecut anii carierei cercetând și predând, dezlegând misterul sănătății de care unii au parte, iar alții nu, iar acum sunt cu totul convins că alimentația este cea care determină în primul rând rezultatul."

„Niciun alt factor din mediu înconjurător nu acționează atât de profund în procesele biochimice ale organismului ca nutriția." *Prof. Dr. med. Zabel*

„Bolile de care suferă omul, ca urmare a civilizației, iau naștere mai ales prin intermediul alimentației și pot fi vindecate tot numai pe calea unei alimentații corecte." *Dr. H. P. Rusch*

„O concluzie clară ce provine din probele epidemiologice este că mulți indivizi din S.U.A. nu au o dietă optimă și de aceea potențialul pentru prevenirea îmbolnăvirilor, prin îmbunătățirea nutriției, este substanțial." Prof. Dr. W.C. Willett de la Universitatea Harvard, Departamentul de Nutriție

„O dietă sănătoasă ar putea reduce dramatic șansele de a face cancer de colon, prostată și sân." *Dr. Sushma Palmer, Universitatea Georgetown*

„Factorii dietetici, responsabili de producerea cancerului, sunt în principal consumul de grăsimi și carne." *Dr. Gio B. Gori, Institutul Național de Cancer*

„Putem spune cu o siguranță aproape totală că dieta pe care o avem conduce la boli de inimă." *Dr. Scott Grundy, Universitatea Texas*

„Schimbarea dietei, nu a medicamentelor, ar trebui să fie primul tratament pentru cei cu colesterolul mărit." *Dr. Dean Ornish, Universitatea California, San Francisco*

„Mulți dintre oamenii pe care-i consult în cabinetul meu n-ar avea nevoie de ajutorul meu, dacă ar fi învățat principiile unei viețuiri fără grăsime de la o vârstă fragedă." *Dr. Steven Van Camp, Centrul Medical Alvorado, San Diego, California*

❒ Nutriția afectează profund tot organismul, fiecare celulă, sistem și funcție vitală

Anterior, afirmam că alegerile și obiceiurile legate de nutriție afectează fiecare celulă și ajută la nașterea de celule noi care să ia locul celor uzate și degenerate. De exemplu, te-ai gândit vreodată că tipul de grăsimi pe care le folosești în alimentație este materialul ce va fi folosit pentru constituirea membranelor celulelor creierului tău (și, bineînțeles, nu doar pentru atât)? Dacă aceste membrane sunt rigide, impulsurile transmise prin neurotransmițători penetrează tot mai greu. În cele ce urmează, vor fi prezentate câteva corelații între nutriție și diferitele sisteme ale organismului – lucru ce ne va arăta vasta influență, pozitivă sau negativă, a nutriției asupra corpului.

❖ *Nutriția și sistemul nervos*

„Creierul și nervii sunt corelați cu stomacul. Mâncatul și băutul greșit au ca rezultat gândirea și acțiunea greșită." E.White – Dietă și hrană, p.405

„Capacitatea compoziției unei mese de a afecta producerea de substanțe chimice cerebrale deosebește creierul de

toate celelalte organe." *Richard Wurtman, psihiatru, cercetător la Institutul de Tehnologie Massachusetts.*

Tipul de neurotransmiţători produşi şi eliberaţi de neuronii dumneavoastră şi destinaţia lor finală în creier depind substanţial de ceea ce mâncaţi. Evident, aceasta face mâncarea un element foarte important în reglarea activităţii creierului.

- ✓ Creierul are o rată a metabolismului de 7,5 ori mai mare decât cea a mediei ţesutului. Deşi reprezintă doar 2% din masa corpului, creierul justifică **15% din totalul metabolismului nostru.**
- ✓ Alte părţi ale corpului pot folosi grăsimea sau proteinele ca energie, dar nu creierul. **Creierul foloseşte glucoza (mai ales fructoza), un carbohidrat simplu,** aproape în exclusivitate ca sursă pentru energie. Totuşi, creierul nu are mult loc la dispoziţie să depoziteze substanţele nutritive – spaţiul este limitat de craniu. Celulele creierului pot fi alimentate doar două minute cu glucoză – şi aceasta este sub formă de glicogen – forma de depozitare a zahărului. În felul acesta, pentru o performanţă de frunte, **lobul frontal solicită sânge cu un nivel stabil şi corespunzător de glucoză.**
- ✓ Celulele cerebrale au nevoie de anumite substanţe nutritive pentru **producerea diverşilor neurotransmiţători.** Astfel, abundenţa unei anumite substanţe nutritive poate ridica nivelurile şi potenţa unui neurotransmiţător anume.
- ✓ Substanţe nutritive valoroase pentru **funcţiile cerebrale**:
  - ➡ Lecitină: nucile, soia, fasolea, mazărea, lintea, păpădia;
  - ➡ Vitamine B (B1 ,B6) – drojdia de bere, germeni de cereale, fructele şi legumele uscate, fructele oleaginoase;
  - ➡ Carbohidraţi – cereale integrale (pâinea integrală);
  - ➡ Glucoză – mierea, fructele proaspete;
  - ➡ Colină – vegetalele cu frunze verzi;
  - ➡ Fosfor – cerealele integrale;
  - ➡ Antioxidanţi – afinele, seminţele de in, seminţele de măr, varza de Bruxelles etc.
  - ➡ Acizi graşi omega-3 – seminţele şi uleiul de in, uleiul de rapiţă, nucile, spanacul.
- ✓ **Hiperactivitatea** la copii poate fi produsă prin mese neregulate, mâncatul între mese, consumul de alimente excitante (zahăr, combinaţii iritante – zahăr + lapte + ouă, băuturi cola, coloranţi şi aditivi alimentari, carne, condimente iritante – piper, ardei iute, muştar, oţet).
- ✓ Boabele de fasole reprezintă cea mai bună sursă de **L-dopa** (substanţa e folosită de creier pentru a prepara o altă substanţă numită dopamina), care se foloseşte pentru **tratarea bolii lui Parkinson** (paralizia tremurătoare). Toate soiurile de fasole sunt foarte bogate în lecitină şi colină, care măresc concentraţiile de **acetilcolină** din creier şi **îmbunătăţesc memoria**. Oamenii suferinzi de sindromul Alzheimer au adesea deficit de acetilcolină. Fasolea încolţită conţine de zece ori mai mult L-dopa decât fasolea neîncolţită.
- ✓ Un studiu raportat în prestigiosul jurnal medical Britanic, Lancet, sugerează că scleroza multiplă în plăci poate avea legătură cu **consumarea produselor lactate.**
- ✓ **Iritabilitatea, nervozitatea, coşmarurile** pot fi induse prin consumul alimentelor rafinate, mai ales al cerealelor rafinate (prin deficitul de vitamine B) şi al celor care conţin substanţe iritante pentru sistemul nervos: **tiramina şi triptamina** (se găsesc în cantităţi apreciabile în carne şi brânzeturi).
- ✓ **Hipoglicemia** (prea multă insulină în sânge) **poate determina migrene.**
- ✓ **Zahărul** perturbă activitatea sistemului nervos central (depresie, anxietate, iritabilitate, diminuarea memoriei, cefalee, ameţeli, oboseală cronică) prin faptul că provoacă deficienţe de vitamina B cât şi de alte vitamine.
- ✓ **Consumul masiv de alimente** „jefuieşte" creierul de energia necesară; astfel, apar **oboseala, indispoziţia şi senilitatea.**
- ✓ **Oboseala şi indispoziţia** sunt induse prin **deshidratare, excesul de proteine şi grăsimi şi hiper sau hipoglicemia.**
- ✓ Consumul anumitor alimente declanşează **atacurile de migrenă.** Printre acestea, cel mai mare potenţial îl au: ciocolata, băuturile cola, cafeaua, alimentaţia grasă şi prăjită, brânzeturile, excesul de sare, aditivi alimentari (nitratul de sodiu, glutamatul de sodiu, tartrazina).
- ✓ Sub efectul **cafeinei,** persoana care a consumat-o se va simţi energizată, nervii vor fi în alertă, în stare să reacţioneze mai rapid. Este periculoasă deoarece reduce timpul de reacţie faţă de factorii externi. Deşi este cunoscută drept stimulent, cofeina se dovedeşte a fi un **factor depresiv** (în timpul când este folosită se reduce producţia de **norepinefrină,** substanţă cu efect antidepresiv, secretată de creier). Cafeina scindează reacţiile chimice de la nivelul creierului, crescând nivelul **acetilcolinei** şi intervenind în transmiterea **adenosinei.** În literatura psihiatrică apar multe preocupări faţă de rolul cafeinei în "dezechilibrarea" minţii. Cafeina a fost pusă în legătură cu teama, nevroza, psihoza (o stare de pierdere a legăturii cu realitatea), schizofrenia, aşa numita dereglare a "personalităţii scindate", delirul produs de cafeină, anorexia nervoasă. Un al treilea neurotransmiţător numit **dopamina** creşte şi el dacă beţi cafeină. Acest lucru este foarte îngrijorător. Unele din cele mai profunde boli psihice, precum schizofrenia, par a fi cauzate parţial de cantitatea excesivă de dopamină. Cafeina tulbură echilibrul sensibil al transmisiei nervoase din creier, care ar putea avea consecinţe devastatoare.

❖ *Nutriţia şi sistemul endocrin*

- ✓ Sistemul digestiv furnizează elementele nutritive necesare bunei funcţionări a glandelor şi materia primă necesară pentru sinteza hormonilor. Astfel, ţelina, pătrunjelul, ceapa şi strugurii sunt alimente ideale care ajută în buna funcţionare a **glandelor suprarenale;** roşcovele, fasolea încolţită, nucile, varecul (o algă) şi ovăzul sunt minunate pentru **tiroidă** (ajută la fabricarea hormonilor tiroidieni); usturoiul, ceapa, urzica, cresonul reglează **glicemia;**

anasonul, coriandrul stimulează **lactația** și îmbunătățește calitatea laptelui matern; țelina și ceapa reglează funcția **gonadelor**; boabele de fasole, soia și mărarul conțin **estrogeni vegetali** etc.

- ✓ Pe de altă parte, o alimentație nesănătoasă, conținând carne, zahăr, lactate, produse rafinate și bogate în aditivi chimici, mesele neregulate, mâncarea în exces, consumul de cafea, coca-cola și alte băuturi bogate în substanțe chimice, cât și consumul de alcool împovărează glandele și distrug activitatea lor optimă.
- ✓ **Diabetul juvenil** (diabet de tip I sau dependent de insulină) poate fi declanșat de consumul de produse lactate. S-a observat că organismul fabrică anticorpi împotriva unei proteine din lapte numită **„serumalbumina bovină"**. O secțiune a acestei proteine este identică cu o proteină de pe suprafața celulelor ce produc insulină din pancreas (celulele beta). Doctorii au prezentat teoria că atunci când copiii devin sensibili la acest produs – laptele - pot deveni sensibili și la propriile celule, ceea ce duce la distrugerea unei părți din celulele producătoare de insulină!
- ✓ **Consumul de zahăr, produse lactate și produse rafinate** conduc la epuizarea și dereglarea pancreasului și a suprarenalelor. Când nivelul zahărului scade prea mult (prin alimentație nepotrivită, consum de zahăr, lipsa fibrelor în produsele rafinate), **glandele suprarenale** intră în acțiune și produc adrenalină și noradrenalină. Crește, de asemenea, producerea de cortizol și hormoni steroizi. Adrenalina se grăbește să descompună glicogenul depozitat în ficat și mușchi și-l transportă în glucoză pentru a ridica nivelul zahărului în sânge la valori normale. **Pancreasul** secretă un surplus de insulină în încercarea de a stabili echilibrul normal al zahărului în sânge. Efectele excesului de adrenalină și insulină dau naștere la palpitații, hipertensiune, nervozitate și amețeală. Chiar și **glanda tiroidă** poate fi afectată de fluctuațiile zahărului în sânge și a alimentației nesănătoase.
- ✓ Consumul de carne și lapte perturbă funcțiunea tiroidei și a suprarenalelor. Nu uitați, odată cu carnea animalelor introduceți în corp hormonii animalului (mai ales adrenalina secretată înainte de tăiere) și hormonii cu care animalele au fost hrănite în ferme pentru realizarea unei creșteri excesive. Aceștia se vor interfera cu acțiunea propriilor hormoni dezechilibrând finul mecanism hormonal din organismul nostru.
- ✓ Cancerul glandei mamare, al ovarului, al endometrului, al colului uterin, al prostatei, al tiroidei, al suprarenalelor reprezintă consecința unor dereglări funcționale hormonale. Astăzi, se știe că alimentația are o influență puternică asupra variației nivelului de hormoni endogeni testați curent în sânge, respectiv al estrogenilor, progesteronilor, al prolactinei, al androgenilor sau al altora.
- ✓ Prostata este un organ al aparatului reproducător masculin. Cancerul de prostată este un cancer foarte des întâlnit la bărbați și apare pe fondul unor dezechilibre hormonale. Proteinele de origine animală (mai ales cazeina – proteina laptelui) determină organismul să producă mai mult Igf-1 (un hormon produs de organismul nostru care sporește dezvoltarea celulelor canceroase, numit Factorul 1 de creștere asemenea insulinei).
- ✓ Un consum mai ridicat de grăsimi este asociat cu un nivel mai ridicat al estrogenilor din sânge pe perioada vârstei critice dintre 35-45 ani și cu niveluri mai ridicate ale hormonului feminin, prolactina în perioada dintre 55-65 ani. Acești hormoni sunt strâns legați de aportul de proteine animale, lapte și carne. Mai multe studii recente furnizează dovezi ale cancerului mamar în relație cu estrogenul și alte tipuri de cancere ale organelor genitale.
- ✓ Riscul cancerului de endometru este crescut și la femeile cu sindrom de ovar polichistic, o stare însoțită frecvent de o producție excesivă de hormon androgen, asociată cu anovulație cronică, deci o producție alterată de progesteron. Se crede că sindromul de ovar polichistic este consecința rezistenței la insulină și a hiperinsulinemiei cronice. Ori rezistența la insulină este un fenomen corelat cu obiceiuri alimentare eronate.
- ✓ Consumul mărit de grăsimi poate crește nivelul plasmatic al unui alt hormon – prolactina (secretat de antehipofiză), care este implicat în geneza unor cancere (cancerul glandei mamare și al prostatei).
- ✓ Obezitatea este suspectată de stocarea hormonilor în țesutul gras (s-a dovedit că țesutul adipos devine chiar un producător de hormoni!) de creșterea nivelului și supraproducția estrogenilor și androgenilor în sânge și deci, de creșterea riscului unor localizări de cancer hormonal-dependent. Iată din nou cum alimentația este cauza primară a problemelor!

❖ ***Nutriția și sistemul cardiovascular***

- ✓ **Alimentele pe care le consumăm determină calitatea sângelui**. Să nu uităm că sângele va hrăni fiecare celulă din organism. Alimentele ideale pentru un sânge bun se găsesc în dieta destinată de Creator pentru om: cereale, fructe, zarzavaturi, nuci și semințe, consumate într-o formă cât se poate de simplă și naturală.
- ✓ Printre cele mai valoroase alimente folosite pentru buna funcționare a sistemului cardiovascular sunt: afinele, ceapa, coacăzele, grape-fruitul, hrișca, lămâia, leurda, lucerna de cultură, măceșele, perele, păpădia, pătrunjelul, sparanghelul, strugurele, urzica, usturoiul, varza.
- ✓ **Cura cu clorofilă** - sângele verde al plantelor - **are o structură aproape identică cu cea a globulelor roșii din sângele uman**. Aceasta ar putea explica de ce cura cu clorofilă are efecte extraordinare în tratarea anemiilor de diferite etiologii, în anihilarea radicalilor liberi din sânge, în tratarea tulburărilor de coagulare, a unor deficiențe imunitare etc. Extractele de clorofilă se obțin foarte simplu, din plante verzi de sezon (urzica, grâul verde, ovăzul și orzul verde, frunzele de pătrunjel sau frunzele de asmățui).
- ✓ **Usturoiul** are efect hipotensor și antiaterogen, fiind indicat în tratamentul hipertensiunii arteriale, ateroscleroză și alte boli de circulație.
- ✓ **Vitamina K** este necesară în procesele de coagulare a sângelui. O găsim în varză, spanac, pătrunjel și alte vegetale cu frunze de un verde închis.
- ✓ Majoritatea pacienților care suferă de boli coronariene au niveluri ridicate de **colesterol**. Americanul obișnuit, de rând, poate lua între 800 - 1000 mg de colesterol zilnic din carne, ouă, lapte integral și produse lactate. Un singur ou

conține aproximativ 250 mg de colesterol! Pe măsură ce dieta crește în colesterol, nivelul de colesterol din sânge crește, în general, și el. S-a descoperit că grăsimile saturate duc la o creștere a colesterolului în sânge, conducând la ateroscleroză (depunerea de „plăci" ateromatoase pe pereții vaselor sanguine, fapt ce duce la rigidizarea vaselor și îngustarea lumenului arterial).

- ✓ Ateroscleroza este considerată o boală degenerativă, dar s-a descoperit recent că pot apărea urme de grăsimi în arterele principale ale corpului, în primii ani de viață. Unii cercetători cred că aceasta se datorează **hrănirii copiilor nou-născuți cu lapte de vacă (ce conține colesterol oxidat)**. în loc să fie hrăniți cu laptele mamei.
- ✓ Excesul de grăsime crește **vâscozitatea și aderența sângelui**, încetinind circulația și ducând la alipirea globulelor roșii una de alta, întocmai ca monedele într-un fișic. În această stare, globulele roșii sunt incapabile să se încarce la capacitate maximă cu oxigen. Private de oxigen și celelalte substanțe nutritive, celulele organismului nostru devin din ce în ce mai susceptibile la lezare, îmbolnăvire și moarte. Celulele lipsite de oxigen nu pot metaboliza complet combustibilul. Pentru ca celulele să rămână normale, se cere metabolizarea completă a combustibilului. O dietă săracă în grăsimi va ameliora vâscozitatea sângelui aducând beneficii deosebite în bolile ca: hipertensiunea arterială, ateroscleroza și arterioscleroza, venele varicoase, flebite, tromboze venoase și alte boli cardio-circulatorii.
- ✓ „Când ai o **dietă bogată în proteine**, ai o dietă bogată în **acid**. Aceasta îngroașă sângele și suprasolicită arterele și inima." (Dr. Jai M. Hoffman - The Missing Link)
- ✓ **Consumul de zahăr** antrenează boli cardiovasculare (hipertensiune arterială, cardiopatie ischemică, infarct miocardic) prin ridicarea nivelului de colesterol și trigliceride și prin schimbarea funcției trombocitelor, determinând aderarea lor la peretele vascular. **Consumul de zahăr scade imunitatea** prin reducerea sau chiar blocarea acțiunii globulelor albe.
- ✓ **Consumul excesiv de sare** întărește arterele conducând la hipertensiune arterială și dăunează inimii.

❖ ***Nutriția și sistemul excretor***

- ✓ **Printre cele mai bune alimente** care conduc la o bună funcționare a sistemului excretor sunt: **afinele, castravetele,** ceapa, fasolea verde, iarba-grasă, inul (semințe), lămâia, loboda, măceșele, migdalele, mărauln, merișorul (fructe), napii, ovăzul, păpădia, pătrunjelul (inclusiv semințele), prazul, ridichea, salata verde, strugurele, țelina, urzica.
- ✓ Sistemul digestiv poate influența sistemul excretor într-o manieră majoră oferindu-i rinichiului elementele nutritive necesare sau, printr-o nutriție nepotrivită, alterându-i funcțiile. Astfel, în cazul unei **alimentații mixte**, urina are un pH **acid (6,2-6,6)**. Ca urmare a unei **alimentații carnate**, pH-ul variază între **5,2-5,3**, pentru ca un regim eminamente **vegetarian** să deplaseze pH-ul spre alcalinitate **(7-7,5)**. Consumul sporit de **alimente conservate** (mai ales în timpul iernii), fac ca pH-ul urinei să fie mai acid. O urină acidă uzează atât rinichii cât și căile urinare, conducând la stări patologice (glomerulo-nefrite, cistite, litiaze etc).
- ✓ Acumularea de **acid uric** (rezultat din metabolizarea proteinelor din produsele animaliere) induce inflamație la nivelul rinichilor și a căilor urinare.
- ✓ Consumul de carne duce la creșterea **oxalatului** din urină, conducând la formarea de calculi. Regimul alimentar bogat în proteine acidifică urina. De asemenea, zahărul, făina albă, laptele, grăsimile în exces, ciocolata, cafeaua, băuturile cola conduc la formarea de calculi. Pentru cei susceptibili, chiar și anumite fructe și zarzavaturi bogate în oxalați trebuie să nu fie consumate în exces (sfecla roșie, spanacul etc.).
- ✓ Consumul masiv de **sare** conduce la perturbarea activității renale, distrugerea nefronilor și acumulării de lichid în organism sub formă de edeme.

❖ ***Nutriția și sistemul respirator***

- ✓ Sistemul digestiv poate influența sistemul respirator, oferindu-i plămânului și celorlalte organe respiratorii elementele nutritive necesare sau, printr-o alimentație nepotrivită, alterându-i funcțiile. Alimentele cu efecte benefice în buna funcționare a plămânilor sunt: ceapa, cimbrul, chimenul, hreanul, inul (semințe), lămâia, salata verde, mărarul, migdalele, morcovul, napi, ridichea neagră, urzica, usturoiul, varza (mai ales cea roșie).
- ✓ Consumul de alimente care conduc la **formarea de mucus excesiv** (amidonoasele rafinate, lactatele și produsele ce conțin zahar alb etc.) pot înfunda căile respiratorii și sinusurile, fiind cauzatoare de maladii ale tractului respirator (astm, bronșită, sinuzită etc.).
- ✓ **Coeficientul respirator** (raportul dintre bioxidul de carbon eliberat și oxigenul consumat) este de **1** în cazul consumului predominant de hidrocarburi (care se găsesc predominant în fructe, cereale și zarzavaturi), de **0,7** în cazul lipidelor și **0,8** pentru proteine (I. Hăulică – Fiziologia umană). Deci, consumând mai multe fructe, legume și cereale va rezulta mai puțin bioxid de carbon rezidual și va fi necesar mai puțin oxigen pentru arderile metabolice. Aceasta este o veste minunată!
- ✓ Consumul de alimente nepotrivite (proteine animale în exces, zaharul, alimentele rafinate și cu aditivi chimici, combinații alimentare nepotrivite, cafeaua, tutunul, alcoolul) poate determina acidoza care provoacă vasoconstricție arterială pulmonară, urmată de creșteri cu 3-4 mmHg ale presiunilor în arterele pulmonare și o creștere cu aproape 50% a rezistenței în vasele pulmonare.
- ✓ **Alimentele fierbinți sau reci** pot provoca tusea la cei ce au boli ale organelor respiratorii.
- ✓ **Alimentele care dau gaze și fermentații intestinale** conduc la o dilatare a stomacului, împiedicând mișcările corecte ale diafragmei.
- ✓ **Consumul unei mari cantități de alimente** o dată împiedică respirația profundă prin restrângerea mișcărilor diafragmei.

✓ Anumite alimente au un mare **potenţial alergic** (laptele, ciocolata, ouăle, alimentele care conţin aditivi, precum tartrazina, dioxid de sulf, metabisulfitul de sodiu) - aspect ce poate determina astmul bronşic şi rinita alergică.

❖ ***Nutriţia şi sistemul osteo-musculo-articular***

✓ Sistemul osteo-muscular primeşte din partea sistemului digestiv elementele vitale pentru clădirea ţesutului osos (calciu, fosfor, magneziu şi sodiu, proteine, substanţe minerale, vitamine, etc.) şi glucoza - necesară producerii de energie la nivelul acestui sistem. De asemenea, ţesutul conjunctiv, care intră în componenţa muşchilor are nevoie de proteine şi calciu şi alte substanţe nutritive. Funcţia de locomoţie şi exerciţiul fizic necesită în cantităţi mari combustibil adecvat. Acesta este glucoza, pe care o găsim în cea mai mare măsură în fructe, miere şi legume.

✓ Produsele de soia, mai ales laptele şi făina, sunt un excelent ajutor pentru stoparea procesului de pierdere a substanţei osoase. Soia are o acţiune estrogenă, estrogenul fiind hormonul care determină asimilarea calciului şi consolidarea oaselor. Pe deasupra, soia este un aliment bogat în calciu şi magneziu.

✓ **Alimente bogate în calciu** sunt: seminţele de susan şi floarea-soarelui, migdalele, soia, alunele, meiul, hrişca, ovăzul, napii.

✓ **Glucoza din fructe şi miere** reprezintă un combustibil ideal pentru funcţionarea muşchilor.

✓ Consumul masiv de carne conduce la producerea de **acid uric. Acesta se va depune pe articulaţii** şi în muşchi, inflamând articulaţiile şi dând dureri musculare – guta. În Japonia, **incidenţa gutei** a crescut odată cu creşterea cantităţii de **proteine consumate**. Proteina animală este, după toate estimările, extrem de vătămătoare.

✓ De asemenea, **consumul masiv de proteină animală, de cafea, zahăr, alimente rafinate conduce la acidificarea sângelui**. Acest lucru va determina epuizarea rezervelor de calciu şi magneziu din oase, organismul încercând să echilibreze situaţia cu aceste elemente alcaline preluate din depozitul osos.

✓ Dr. Charles Lucas, de la Şcoala Medicală de la Universitatea Statului Wayne, susţine că durerile puternice şi umflarea severă a încheieturilor (în artrita reumatismală) sunt eliminate practic printr-o dietă săracă în grăsimi, ţinută cu stricteţe. Când pacienţii au părăsit dieta prescrisă, simptomele au reapărut. (Palm Beach Post, Feb. 1982)

Digestia

Digestia este termenul care se aplică **procesului prin care materiile complexe ale alimentelor sunt fragmentate în substanţe mai simple, în pregătirea lor pentru intrarea ulterioară în fluxul sangvin**. De exemplu, **proteinele** sunt scindate în aminoacizi; **hidraţii de carbon** alcătuiţi din zaharuri sunt transformaţi în zaharuri simple, iar **grăsimile** sunt transformate în acizi graşi şi glicerol.

Hrana poate fi definită ca orice substanţă care, atunci când este asimilată şi absorbită în sânge:

1) Furnizează corpului căldură şi energie;
2) Construieşte celule sau le reface pe cele distruse fără să producă vătămare.

Observăm că nu orice lucru pe care noi îl introducem în stomac poate fi numit în mod legitim „hrană". Sunt unele alimente care produc căldură (uneori prea multă, ba chiar şi inflamaţii), alte alimente produc o superenergizare, sau sunt constitutive, dar din păcate, produc vătămări organismului. Ei bine, atunci când condiţiile enumerate mai sus nu sunt respectate, când ceea ce ingerăm produce daune şi vătămări funcţiilor vitale şi structurii organismului, acel articol nu poate fi numit „hrană" şi trebuie eliminat din alimentaţie.

Alimente necesare pentru:	Cel mai bine asigurate de către:
căldură şi energie	hidraţi de carbon
construire şi refacere	grăsimi şi proteine
reglementarea proceselor din organism	enzime, vitamine, minerale, celuloză şi alte fitoelemente

Pentru a fi sănătos, omul are nevoie de aproximativ **40 de elemente nutritive** care constituie surse de energie pentru viaţă. Acestea sunt grupate în opt categorii importante:

- **Enzime**
- **Proteine (de fapt, aminoacizi)**
- **Lipide (acizi graşi)**
- **Glucide (carbohidraţi)**
- **Vitamine**
- **Substanţe minerale**
- **Fibre vegetale**
- **Apă**

❑ **Prin ce s-a deteriorat alimentația omului?**

- Prin folosirea de alimente gătite în loc de alimente crude.
- Prin folosirea de alimente moi în loc de alimente tari.
- Prin folosirea în exces de proteine și grăsimi animale, sare și zahăr, condimente și produse chimice.
- Prin folosirea produselor rafinate, foarte sărace în vitamine, substanțe minerale și fibre în locul alimentelor integrale.

Enzimele - scânteile vieții

În anul 1940, cercetătorul american, Edward Howell, a făcut o mare descoperire: cercetând substanțele vitale propriu-zise și anume **enzimele**, a dovedit că ele sunt purtătorii vieții din orice organism viu, fiind deci și materia vie din alimentele noastre, aceasta atâta timp cât nu sunt distruse prin fierbere. *(Journal of the America Association for Medical Physical Research, 15 aprilie 1940)*

Enzimele sunt probabil cel mai puțin cunoscute, dar printre cele mai importante elemente constitutive ale organismului uman. Fără un aport adecvat de enzime, corpul se îmbolnăvește repede, degenerează și moare. Iată în continuare un fragment din cartea *„Nutriția enzimatică"* a medicului *Edward Howell*, unul dintre cei mai prestigioși specialiști americani în acest domeniu:

„Enzimele sunt substanțe care fac posibilă existența vieții, ele fiind necesare oricărei reacții chimice care se desfășoară în organismul uman. Nicio substanță minerală, vitamină sau hormon nu poate lucra fără enzime. Organismul nostru, organele, țesuturile și celulele, toate lucrează prin intermediul enzimelor metabolice. Ele sunt muncitorii care clădesc corpul uman din proteine, hidrați de carbon și grăsimi, așa cum constructorii clădesc o casă. Puteți avea toate materialele necesare, dar fără lucrători (enzime) nu veți reuși niciodată să începeți."

Există **trei tipuri fundamentale de enzime: antioxidante, digestive și alimentare.**

Enzimele antioxidante sunt produse de organism pentru a neutraliza radicalii liberi înainte ca ei să poată ataca celulele și țesuturile. Aveți nevoie de mult zinc și seleniu în regimul alimentar pentru a sintetiza cele mai importante enzime antioxidante: superoxid-dismutaza și glutation-peroxidaza.

Enzimele digestive, în număr de douăzeci și două, sunt de asemenea produse în organism în principal de pancreas și secretate în funcție de necesități în duoden, pentru a ajuta în stadiul final al digestiei. Oricum, enzimele pancreatice acționează numai în duoden, nu și în stomac, și aceasta doar dacă echilibrul pH-ului este strict în limite corecte (ușor alcalin), ceea ce nu este cazul pentru mulți oameni cu o alimentație acidifiantă.

Enzimele alimentare, grupate în patru mari categorii, **sunt prezente numai în alimentele crude, proaspete**, ele îndeplinindu-și funcția în mediul acid al stomacului unde inițiază procesul de digestie a proteinelor, a grăsimilor și a carbohidraților.

Aceste enzime sunt complet distruse în alimente prin coacere, pasteurizare, conservare, adăugare de aditivi chimici, expunere la microunde și la temperaturi mai mari de 40 grade C. Nicio vitamină, niciun mineral sau o altă substanță nutritivă nu poate substitui munca acestor enzime; în lipsa lor, alimentele gătite sau preparate industrial sunt digerate numai parțial în stomac, fapt care permite bacteriilor omniprezente să fermenteze hidrații de carbon și să descompună proteinele, producând tulburări digestive și alte probleme de sănătate. Aceste enzime măresc eficiența sistemului imunitar permițându-i să digere mai ușor celulele bolnave sau moarte, să elimine tumorile și chisturile, să distrugă depozitele de colesterol, bacteriile și virusurile, îndepărtând din organism orice alt element nedorit compus din proteine, grăsimi și hidrați de carbon.

Enzimele sunt elementele care declanșează conversia esenței nutriționale în energie în fiecare celulă a organismului. Cele patru enzime alimentare esențiale **conținute în alimentele crude**, nealterate, sunt următoarele:

⇨ **Proteaza** - această enzimă digeră proteinele din alimente, bacteriile dăunătoare, celulele bolnave, filmul proteic din jurul unor virusuri și produsele inflamatorii de tipul puroiului din țesuturile necrozate.

⇨ **Amilaza** - această enzimă digeră hidrații de carbon atât din alimente, cât și din puroi și flegmă. În combinație cu lipaza, poate digera multe tipuri de virusuri, inclusiv virusul herpesului, și înlătură mucusul concentrat din plămâni și din traiectul bronșic.

⇨ **Lipaza** - această enzimă digeră grăsimile, ca și pereții lipidici ai unor virusuri. Totodată, lipaza ajută la dizolvarea și digerarea acumulărilor lipidice, ca de exemplu, colesterolul din artere.

⇨ **Celulaza** - această enzimă digeră celuloza, ușurând trecerea ei prin tubul digestiv. Celuloza nu conține substanțe nutritive esențiale, dar este o bună sursă de masă fibroasă pentru intestine.

Tot în acest sens se exprimă și medicul naturist elvețian *Ernst Gunther*, care, aprofundând cercetările americanului **Edward Howell**, susține aceeași importanță dată enzimelor alimentare:

„**Ce sunt enzimele, de fapt, și în ce constau funcțiile lor?** Este vorba de niște **fermenți specifici; ei conțin scânteia vieții și întrețin viața vegetativă (de relație) în celulele plantelor și ale animalelor.** Există nenumărate tipuri de enzime; nu numai că ele sunt caracteristice oricărei specii de plante și animale, ci imprimă, totodată, oricărei ființe, particularitatea ei specifică, clădesc organele acesteia și le mențin într-o permanentă activitate. Nu există nicio diviziune celulară, nicio creștere sau perpetuare fără prezența enzimelor. Acestea sunt administratorii și executorii pe care natura i-a pus în orice creație vie. Ele dirijează procesele chimice în fiecare organ al omului, al animalelor și plantelor, ca și cum ar putea gândi. În glande, de exemplu, conduc cu îndemânare producerea de hormoni, în ficat

funcționează ca niște chimiști inteligenți, în rinichi și glandele pielii, enzimele se îngrijesc ca sângele să fie purificat de toxine. Iar exemple de aceeași natură pot fi găsite la infinit.

Ceea ce ele realizează în interiorul organismului nostru constituie cea mai mare minune a lumii vii. În corpul uman există două tipuri de enzime. Dintr-o categorie fac parte așa numiții fermenți **(enzime endogene)** – ei sunt secretați de glandele digestive și reglementează digestia. Celelalte, enzimele propriu-zise, **exogene** sunt cele care ne interesează. Acestea produc în organism acțiunile sus amintite și îndeosebi, realizează metabolismul celular. Sunt infinit mai importante decât vitaminele, care exercită mai curând funcția de substanțe ajutătoare ale enzimelor și de „curieri" ai acestora. Spre deosebire de fermenții digestivi, pe care organismul și-i poate fabrica singur, corpul nostru nu poate produce enzimele exogene. După cum arată și prefixul "ex", ele trebuie procurate din afară, printr-o anume alimentație ca și vitaminele.

Cu cât alimentația noastră conține mai multe enzime, cu atât mai multe sunt izvoarele de viață ce se revarsă în corp și din care se pot forma tot mai mult celulele tinere. Ceea ce înseamnă un surplus de energie și mai multă rezistență, o creștere a imunității împotriva bolilor, înseamnă frumusețe, o mai bună funcționare a glandelor și, ca urmare, o mai bună reglare a greutății corporale, curățirea sângelui și a țesuturilor de tot felul de substanțe reziduale, etc. Și totul contribuie la vindecarea artritei (una din bolile ce produc cele mai mari depozitări de săruri), a calculilor biliari, aterosclerozei, bolilor de inimă, a cancerului și o serie întreagă de alte afecțiuni.

Alimentele fierte produc, prin metabolizare, o mare cantitate de deșeuri și acizi care ajung în sânge, urmând ca apoi să fie eliminate. Întrucât organele de excreție nu sunt în stare să facă față unui debit atât de mare de substanțe reziduale, ele se depun în mare parte în corp, pricinuind multiple suferințe. Unii acizi, care se acumulează în încheieturi și în mușchi se cristalizează, consecința fiind apariția reumatismului și artritei. Alte substanțe nefolositoare se depun în alte regiuni și dau naștere la ateroscleroză, hipertensiune arterială, boli de inimă, calculi biliari, boli de piele și nenumărate afecțiuni. **Cauza principală nu este frigul, umezeala sau curentul, care provoacă senzația de oboseală și greutate în mișcări, ci lipsa de enzime ca urmare a alimentației deficitare.**

Pare de necrezut, dar eu susțin că și cauza tuturor bolilor infecțioase este aceeași: ‚sedimentele inutile' formate din cauza unei alimentații greșite. Se aruncă vina pe un germen, pe un agent patogen, sau pe un așa numit virus. Cauza este în realitate tot sedimentarea, fără de care virusul nu poate face ‚niciun pas' în organism. **Un corp curățat de tot ce nu este folositor, prin intermediul crudităților, nu se îmbolnăvește.** Deci, merită de mii de ori măcar să încercăm schimbarea regimului. Gripa constituie ‚o soluție de nevoie' la care face apel natura pentru a curăți din când în când corpul, pentru că boala, prin însăși natura ei, obligă la nemâncare; este de-a dreptul absurd să încerci într-o atare situație să înfrângi temperatura pe cale artificială. Vrei să-ți ferești copilul de boală, să nu aibă nevoie de vaccinuri foarte primejdioase și dăunătoare? Atunci caută să cunoști hrana naturală.

Alimentația dumneavoastră, cea obișnuită de zi cu zi, pune în libertate, prin descompunerea produselor alimentare în organism, cam până la 80% substanțe acide, în loc de 20%, procent care ar fi adecvat posibilităților de neutralizare prin metabolism, astfel că acest surplus devine cauza principală a tuturor bolilor. **Apare o hiperaciditate constantă, nociva pentru corpul uman.** Singura hrană lipsită aproape total de acizi ce poate, în consecință, neutraliza și favoriza neutralizarea acizilor depozitați și a reziduurilor din artere, din auricule și creier, este reprezentată de zarzavaturile crude (nefierte)." (Ernst Günter – Hrana vie, o speranță pentru fiecare)

Este de remarcat tot aici expunerea **dr. Ann Wigmore** despre valoarea enzimelor aflate în hrana netratată termic, cu trimiteri la același *dr. Edward Howell*, citat anterior:

Enzimele acționează și în timpul procesului de digestie din organismul uman, ajutând la asimilarea mai rapidă a alimentelor de către organism. Atunci când în alimente nu se găsesc enzimele exogene (este cazul alimentelor preparate), corpul trebuie să furnizeze enzimele care lipsesc. El este obligat să producă mai multe enzime de descompunere a proteinelor (protamine), mai multe enzime de descompunere a amidonului (amilaze) și mai multe enzime de descompunere a grăsimilor (lipaze).

Dr. Howell, în cartea „Alimentația cu enzime" afirmă că **încetinirea îmbătrânirii este dependentă de cantitatea și calitatea enzimelor din corp** – cu cât sunt consumate mai multe enzime endogene (interne) în procesul de digestie cu atât mai scăzute vor fi rezervele de enzime din organism.

La persoanele în vârstă, rezervele de enzime de metabolism sunt scăzute și la fel și cele de enzime de digestie. Dr. Howell a ajuns la concluzia următoare: cu cât epuizăm mai rapid rezerva de enzime endogene – prin consumul de alimente preparate – cu atât procesul de îmbătrânire este mai rapid. Procesul de îmbătrânire este accelerat dacă organismul este obligat să-și folosească rezervele de enzime metabolice și așa reduse la persoanele în vârstă. Dr. Howell are 87 de ani (în momentul apariției cărții) și hrana pe care o consumă este în cea mai mare parte nepreparată.

De fapt, enzimele reprezintă baza regimului alimentar naturist, deoarece ele transferă energiile vitale din germeni și alte alimente vii în corpul nostru. Cantitatea mare de enzime pe care o conțin alimentele biogenice și bioactive le deosebește pe acestea de alimentele preparate." *(Dr. A. Wigmore – Creșterea germenilor)*

Foarte interesantă este părerea cercetătorilor americani din cadrul „Norwalk Laboratory of Nutritional Chemistry and Scientific Research" [„Laboratorul Norwalk de Chimie Nutrițională și Cercetări Științifice"], una din instituțiile cele mai autorizate în domeniul nutriției umane, legată de **enzime:**

„Marea lege a vieții ar fi împrospătarea. Aceasta înseamnă că stocul de elemente conținut de fiecare organism uman (oxigen, carbon, hidrogen, azot, calciu, fosfor, potasiu, sulf, sodiu, magneziu, fier, iod, clor, fluor, etc.) trebuie înlocuit zilnic sau aproape zilnic. Pentru ca să poată fi asimilate și deci să ajute eficient la regenerarea numărului imens de celule ce alcătuiesc țesuturile, organele, sângele, în fine, tot ce formează complicata mașină "cibernetică" a ființei umane, toate aceste substanțe nutritive trebuie să fie **organice,** adică **vitale.** Când balanța lor în organism se

dezechilibrează, mai devreme sau mai târziu, apare **toxemia**, manifestată într-o formă sau alta, îmbolnăvind un organ sau altul, dereglând o funcţie fiziologică sau alta. Cu alte cuvinte, **cheia** unei alimentaţii raţionale ar fi viaţa, prezenţa lor în hrana noastră. Dar ceea ce o menţine şi susţine în principal sunt enzimele, acele particule intim implicate în acţiunea fiecărui atom nu doar din corpul omenesc (şi are miliarde), ci din vegetale, din seminţe, din orice formă de viaţă de pe pământ. Ori, enzimele sunt foarte sensibile la temperaturile – de fierbere, coacere, rafinare şi prelucrare – la care au loc toate procesele de preparare a hranei (fie industriale, fie casnice). S-a constatat că la 118 – 120°F (**38 – 40°C**) enzimele devin trândave, molatice, relaxate. La 130°F (**circa 43°C**) viaţa enzimelor s-a stins. La fel şi **oxigenul** este un element esenţial în procesele vitale din organism. Ori de îndată ce alimentele sunt gătite, prelucrate, atât oxigenul, cât şi enzimele mor, iar forţa vitală necesară regenerării miliardelor de celule din corpul şi creierul nostru, e risipită, pierdută fără rost. Faptul că generaţii întregi de oameni au trăit şi trăiesc în continuare hrănindu-se exclusiv cu mâncare gătită, nu e un argument că fiinţa lor vie e rezultatul hrănirii cu acest fel de hrană. Condiţia toxică în care îşi fac existenţa un număr în creştere de oameni, mărirea exagerată a consumului de medicamente, aglomerările din spitale, ratele înalte ale deceselor din cauza infarctului, accidentelor vasculare, ale emfizemului, senilităţii pretimpurii, etc. pot fi aduse drept argumente la fel, ba chiar mai puternice decât primul."

❒ Transmutaţia elementelor chimice şi biochimice cu ajutorul enzimelor

Transmutaţia este definită ca „o transformare spontană sau provocată a unui corp simplu într-un alt corp" *(L. Mănuilă, A. Mănuilă, M. Nicoulim - Dicţionarul medical)*. Există mai multe tipuri de transmutaţii, dar noi ne vom referi la transmutaţia care se produce în interiorul organismelor vii prin reacţii enzimatice. Orice formă de viaţă transmută compuşi şi elemente în alţi compuşi şi alte elemente. Acest proces nu este încă pe deplin înţeles de oamenii de ştiinţă contemporani. Organismul uman poate să creeze şi creează, într-adevăr, aminoacizi din carbohidraţi şi grăsimi. Organismul utilizează elementele constitutive ale alimentelor, în special cele adecvate pentru utilizare biologică, în scopul de a-şi menţine starea de sănătate şi de a se regenera.

Cel care a expus coerent teoria necesară explicării reacţiilor de transmutaţie este C. L. Kervran, biolog şi matematician, la vremea respectivă director de studii la Universitatea din Paris, care ajunge la următoarea concluzie absolut surprinzătoare şi aparent de neacceptat pentru omul de ştiinţă clasic: numeroase enigme biologice pricinuite de bilanţuri chimice paradoxale în metabolismul plantelor şi animalelor sunt explicate prin reacţii nuclearo-enzimatice, care **provoacă trecerea unor elemente chimice în altele**, adică sunt transmutate la un nivel energetic scăzut.

Pătrunzând în intimitatea proceselor fizico-chimice care se produc la nivelul celulelor, cercetătorul francez (Kervran) a ajuns treptat la constatarea că la nivelul mitocondriilor (granule celulare ce secretă enzime) ar avea loc transmutaţiile atomice prin care magneziul s-ar transforma în calciu (ulterior acesta este fosforizat, pentru a nu fi stocat sub formă de fosfat de calciu). Dar mai mult decât atât, constatând că atomii de calciu nu pot străbate membrana mitocondriilor, Kervran descoperă din aproape în aproape - prin analize la fel de minuţioase - şi faptul că, în cazul creşterii anormale a cantităţii de calciu, prin aceeaşi cale simplă a transmutaţiei, se menţine echilibrul necesar: atomii suplimentari de calciu vor fi transformaţi lent în atomi de potasiu şi hidrogen, care pot fi eliminaţi prin membrana mitocondriilor sau pot primi alte folosinţe (reducerea indicelui pH). *(Florin Gheorghiţă - „Întrebările ştiinţei")*

Studiul efectuat pe seminţe încolţite a arătat că, de exemplu, a treia zi de la momentul introducerii în apă, conţinuturile principalelor elemente (K, Ca, Mg) în grâu cresc de câteva ori, ale vitaminelor şi enzimelor de sute de ori:

	Fosfor	**Magneziu**	**Calciu**
Grăunţe de grâu întregi	423 mg%	133 mg%	45 mg%
Grăunţe de grâu încolţit	1050 mg%	342 mg%	71 mg%

În situaţia în care grâul se găseşte în apă, întrebarea este de unde vin conţinuturile suplimentare de bioelemente...?

Medicina alopată continuă să încarce organismele umane cu săruri (în special de calciu) prin presupusa carenţă a unuia sau a altuia din elemente, în ciuda faptului că acestea sunt „îmbâcsite" cu săruri insolubile în suspensie. Cât de bine a demonstrat Kervran, că **ceea ce lipseşte într-adevăr nu este elementul incriminat, ci enzima sau enzimele, care să producă transmutaţia respectivă**. Dacă, de pildă, organismul respectiv este nutrit cu o alimentaţie naturală timp suficient, sau dacă i se adaugă pulbere de „coada calului", plantă care este bogată în siliciu, atunci prin reacţii nuclearo-enzimatice se va produce transmutaţia elementară de care organismul are nevoie la momentul respectiv, putând trece fie în calciu sau magneziu, sau în potasiu sau sodiu.

Enzimele sunt catalizatorii care fac posibile în corp reacţii nebănuit de complexe. Transmutaţia este un exemplu. Cu ajutorul enzimelor, organismul poate transforma anumite elemente chimice în altele, în funcţie de necesităţile lui specifice. Spre exemplu, organismul poate să creeze şi creează, într-adevăr, aminoacizi din carbohidraţi şi grăsimi. Lucrul acesta este uimitor şi reprezintă o veste foarte bună. Atunci, haideţi să-i oferim corpului enzime din belşug (consumând alimente vii, crude), pentru ca organismul, având catalizatorii necesari, să poată crea toate tipurile de substanţe care-i sunt necesare pentru o bună funcţionare. Acest principiu cunoscut şi aplicat, vă va fi foarte folositor în tratamentul tuturor bolilor.

Să mulţumim lui Dumnezeu pentru fructele şi legumele ce ni le-a oferit ca hrană, care pe lângă faptul că sunt delicioase, conţin viaţă, ne împrumută viaţă. Aceste scântei de viaţă sunt enzimele. Ele conţin energie electrică (e scris corect). Fructele şi legumele, împreună cu cerealele integrale (mai ales cele încolţite), seminţele şi nucile conţin toate substanţele nutritive necesare întreţinerii vieţii şi sănătăţii.

❑ Prepararea termică a alimentelor și leucocitoza

Procesul **leucocitozei digestive** despre care dr. W. F. Hesselink, medic și jurist în probleme de drept olandez și de cercetări juridice și biologice la Ministerul Justiției de la Haga, a dat următoarea interesantă explicație într-o conferință pe care a susținut-o în Danemarca, în urmă cu câțiva ani. Denumirea de „leucocite" vine din limba latină, denumire dată globulelor albe din sânge. În mod normal și corect, 1 mm^3 de sânge conține un număr de 6.000 de leucocite. S-a constatat că la un organism hrănit cu „hrană moartă" – și ne referim la mâncarea gătită, la dulciuri și prăjituri – numărul acestor globule albe din sânge poate să crească de trei ori, adică până la 18.000/mm^3; și cum leucocitele au rol de apărători ai organismului în caz de pericol, înseamnă că **un sânge cu un asemenea număr mărit de leucocite este, în mod sigur, un sânge otrăvit**.

O alimentație compusă exclusiv din cruditați vegetale nu produce niciodată leucocitoză digestivă. Vegetalele proaspete, nepreparate, cum sunt fructele, legumele au un pH bazic favorabil organismului. Odată cu tratarea lor termică, aceste alimente devin hiperacide, ceea ce este foarte dăunător organismului.

Dr. med. Ernst Schneider, în vasta și extrem de documentata sa lucrare în trei volume, intitulată „Să folosim puterea vindecătoare a alimentelor", bazându-se pe studiile și experiențele altor specialiști (prof. Kollath, Virchow, Roessle, Kouschakoff etc.), consemnează faptul că, dacă începem orice masă cu mâncare pregătită la foc, numărul globulelor albe din sânge, de la 6 – 8.000/mm^3, cât este normal, crește în 10 minute la 10.000, iar în 30 de minute la 30.000. Acest fenomen este cunoscut sub numele de **leucocitoză de digestie**. Fenomenul în cauză reprezintă o reacție de apărare a organismului uman, asemănătoare cu cea care are loc în toate bolile infecțioase și în toate situațiile în care intră în organism un element străin vătămător, ca de exemplu o substanță nocivă sau toxică.

Aceeași reacție se înregistrează și când alimentele crude se consumă după o hrană gătită cu ajutorul focului. **În schimb, dacă se consumă numai alimente crude, sau chiar dacă se consumă alimente gătite, însă după ingerarea unor alimente crude, acest fenomen nu mai are loc.**

De aceea, este indicat ca orice masă să înceapă prin consumarea alimentelor crude, nepreparate termic.

❑ Cuptorul cu microunde distruge enzimele și impregnează alimentele cu radicali liberi

Microundele [de la cuptoarele de gătit] se apropie foarte mult de razele X în spectrul electromagnetic și multe studii ignorate de agențiile guvernamentale pentru sănătate au indicat pericole serioase pentru sănătate în cazul expunerii la astfel de radiații. Microundele „gătesc" alimentele prin alternarea polarității magnetice a atomilor de mii de ori pe secundă, producând modificări în structura moleculară și căldură prin frictiune atomică, oferind astfel impresia că alimentele sunt bine gătite. Această alternare artificială a polarității electromagnetice rupe pereții celulelor, eliberând uriașe cantități de radicali liberi înalt reactivi, care sunt apoi consumați cu alimentele. Deci, **nu numai că distrug enzimele, substanțele nutritive și potențialul energetic al alimentelor**, dar microundele **impregnează totodată alimentele cu radicali liberi** cunoscuți ca fiind cancerigeni, imunosupresori și în general cauze majore de îmbătrânire și degenerare.

❑ Iradierea alimentelor distruge enzimele

O altă practică ce distruge substanțele nutritive este **iradierea cu raze gamma**, o tehnică ce mărește durata de viață a alimentelor, dar le diminuează valoarea nutritivă. Enzimele, vitaminele și alte substanțe valoroase sunt distruse prin acest proces. Iradierea prelungește viața produselor necongelate și încetinește procesul de maturare al legumelor și fructelor astfel încât să poată „arăta mai bine" pentru o perioadă mai lungă. Iradierea dă naștere unor molecule încărcate electric, cu reactivitate înaltă, care distrug celulele vii. La fel ca multe alte metode moderne de procesare a hranei, aceasta crește profiturile în detrimentul sănătății publice.

❑ Alimentația crudivoră stă la baza tratării bolilor și refacerii organismului

O dietă de câteva luni pe bază de fructe și verdețuri crude este esențială pentru vindecarea cancerului și a bolilor grave.

„Celulele vii rezistă la atacurile microorganismelor. Un măr sau cartof crud, rămâne intact timp de luni de zile, în timp ce un măr sau un cartof fiert în puțin timp vor fermenta și vor rezista în stadiu de descompunere. Celulele vii rezistă la germeni".

„Din experiențe, am verificat că germenii puși în varza fiartă s-au înmulțit într-o formă surprinzătoare, în timp ce aceiași germeni puși în varza crudă s-au diminuat numeric." *(Dr. J. H. Kellog – The Crippled Colon)*.

„Este de la sine înțeles că viața nu poate proveni de la ceva mort. **Numai viața poate crea viață**. Este clar că refacerea vieții în organismul nostru se va lega direct de ceva viu. Numai această forță din alimentația vie, naturală are capacitatea de a reînnoi zilnic viața în celulele și țesuturile organismului nostru. Oare aceasta înseamnă că noi consumăm viață, ne alimentăm cu viață? Numai produsele consumate în starea lor naturală, crude, conțin viață.

Viața, deci și enzimele, sunt creația lui Dumnezeu. Atâta timp cât un organism este viu, fiecare celulă a sa, fiecare țesut și funcțiile acestora există datorită enzimelor."

„Consider că numai hrana proaspătă și în stare crudă – legumele și toate soiurile de salată verde, fructe nuci, alune și semințe – reprezintă hrana vie, pentru că numai aceasta conține factorii specifici vieții, pe care îi numim enzime." *(Dr. Norman W. Walker - Sfaturile unui medic care a trăit 116 ani)*

❒ Avantajele alimentației nepreparată termic

- Nutrienți (aminoacizi, lipide, carbohidrați) de cea mai bună calitate, ceea ce înseamnă sânge de calitate și activitate celulară bună.
- Aport crescut de enzime, vitamine, săruri minerale, auxoni, clorofilă și fitochimicale – elemente vitale pentru buna funcționare și refacere a organismului și o imunitate ridicată.
- Funcționare optimă a sistemului nervos, o bună funcționare a glandelor endocrine și a tuturor organelor vitale.
- Ușor de digerat și asimilat. Consumul de energie pentru transformarea nutrienților din hrana crudă în forme potrivite de asimilare va fi minim, iar energia va fi folosită în altă parte, organele nefiind împovărate și uzate.
- Viața celulelor este prelungită, se stopează procesul de îmbătrânire prematură a organismului.
- Reziduuri minime, toxine rezultate foarte puține. Să nu uităm ca adevărata cauză a tuturor bolilor este reprezentată de cantitatea uriașă de toxine din organism – toxemia.
- Alimentele crude (în special fructele și zarzavaturile) alcalinizează organismul. Acest lucru este o veste minunată pentru cei care vor să-și redobândească sănătatea, pentru că acidoza este o altă cauză principală a bolilor (legată intim de intoxicarea organismului), care conduce la degenerare celulară și moarte.
- Hrana crudă este singura care stopează formarea excesivă a radicalilor liberi (forme moleculare despre care se crede că stau la baza tuturor bolilor și generează procesul de îmbătrânire și degenerare celulară).
- Aport energetic deosebit, vitalitate.
- Conferă organismului o imunitate maximă.
- Organismul dobândește o capacitate de refacere maximă.

❒ Hrana crudă, bogată în enzime - elementul forte al terapiei naturiste

Enzimele sunt răspunzătoare pentru funcționarea fiecărui organ. Organismul nostru este o uzină chimică mare, eficientă, iar de enzime este nevoie pentru fiecare reacție chimică. Programul fiecărei gene este asociat cu acțiunea enzimelor. Nici chiar vitaminele și substanțele nutritive nu pot fi folosite eficient fără enzime. Așa că enzimele sunt cu adevărat „fântâna vieții". Funcția sistemului imunitar este de a respinge toți invadatorii străini din organism, ca bacterii, viruși, substanțe cancinogene și alte substanțe chimice. Pentru a face asta, se bazează aproape în întregime pe enzime. Un sistem imunitar slăbit are un volum diminuat de enzime. Experiențele făcute au dovedit că o hrană bogată în enzime crește numărul de macrofage cu 700% și de celule ucigașe cu 1300% într-un timp scurt. Macrofagele și celulele ucigașe (Natural Killer) sunt doi dintre luptătorii principali ai sistemului imunitar. Enzimele pot preveni și, de asemenea, distruge celulele canceroase. Cancerul, bolile cardiovasculare, diabetul, bolile autoimune și toate celelalte boli regresează sau sunt chiar învinse atunci când se folosește hrana crudă bogată în enzime. Persoanele cu sistem imunitar sănătos nu se îmbolnăvesc de cancer.

Starea de sănătate poate fi dobândită numai consumând fructe, legume, nuci și semințe în stare crudă și cât de proaspete posibil. Dar și o dietă compusă din 80% hrană crudă și 20% hrană preparată, conține suficientă energie încât să ajute la reconstruirea și curățarea organismului de toxine, până la un anumit nivel. Cu toate acestea, veți ajunge într-un punct în care va fi necesară detoxificarea la un nivel și mai profund (în cazul regenerării sistemului afectat de boli grave).

❒ Surse bogate de enzime

La Seminarul managerial din toamna anului 1996 al firmei Zepter, au fost enumerate o serie de legume bogate în enzime. Acestea sunt: broccoli (33.300 U.QR), varza roșie (13.300), varza de Bruxelles (11.000), salata cu frunze roșii creață (3.030), conopida (2.220), varza albă (1.550), spanacul (1.280), sparanghelul (1.130), gulioarele (1.130), ridichile de lună (1.000), ceapa verde (1.000), sfecla roșie - frunze și rădăcină (833), dovleacul, pepenele galben, bananele, caisele și piersicile, napii galbeni, ardeii roșii dulci, căpșunile, smochinele, ciupercile, fasolea boabe și păstăile, lăstarii de soia, loboda roșie și altele care conțin sulforafan (substanță anticancerigenă).

De curând, cercetătorii americani au descoperit că afinele, căpșunile, coacăzele, usturoiul și varza creață sunt fructele și legumele cele mai sănătoase care neutralizează efectul bacteriilor și virușilor, apărându-ne de cancer și calcifierea arterelor, ele conținând mari cantități de antioxidanți, substanțe biologice foarte active, care apără celulele de agresorii externi. Noile substanțe identificate sunt de 5 ori mai eficiente decât vitaminele. Ministerul agriculturii din SUA a întocmit o listă cu plantele care conțin cea mai mare concentrare de **antioxidanți**. Pe primele locuri la fructe: afinele (47%), căpșunile și fragii (15,4%), prunele (1,5%); la legume: usturoiul (19,4%), varza creață (17,7%), spanacul (12,7%).

Hipocrate, părintele medicinii, spunea:

„Alimentele voastre să fie medicamentele voastre și medicamentele voastre să fie alimentele voastre".

Proteinele

În secolul al XIX-lea, cuvântul „proteină" era sinonim cu termenul „carne" și această conexiune ne-a urmărit mai bine de 100 de ani. Mulți oameni pun încă semnul egal între proteină și hrana de origine animală. În ceea ce privește multe din întrebările de bază cu privire la proteină domnește confuzia. De pildă, oamenii care se hotărăsc să folosească o alimentație vegetariană, întreabă adesea, chiar și în zilele noastre: „De unde îmi obțin proteinele?", ca și când plantele nu ar avea proteine. Chiar dacă se știe că plantele conțin proteine, există încă îngrijorare cu privire la calitatea acestora, care este percepută ca fiind slabă. În prezent, se cunoaște că, prin sistemele metabolice foarte complexe, organismul omenesc poate obține toți aminoacizii esențiali din varietatea naturală de proteine vegetale pe care le avem în fiecare zi. Nu este nevoie să mâncăm cantități mai mari de proteine vegetale sau să planificăm în mod meticulos fiecare masă. În timpurile trecute s-a recomandat un consum mare de proteine, un fapt eronat și periculos. Astăzi se știe că o cantitate mare de proteine, mai ales de origine animală, reprezintă o cauză principală a bolilor degenerative.

Proteinele formează baza structurii organismului, fiind componentul cel mai important din:

- Mușchi
- Sânge
- Piele
- Oase
- Toate organele interne

Termenul de „proteină" este folosit pentru a desemna o **„structură"** formată din lanțuri de aminoacizi. Avem tendința de a folosi acest termen ori de câte ori vrem să definim o nevoie a organismului, însă trebuie să înțelegem că organismul nu a fost conceput pentru a utiliza și metaboliza „structuri". Deoarece **organismul a fost conceput pentru a utiliza cei mai simpli compuși și cele mai simple bioelemente disponibile în natură**, el trebuie să desfacă (să descompună, să digere) aceste „structuri" în elementele din care sunt formate, iar apoi să folosească acești compuși mai simpli pentru nevoile proprii.

☐ Compoziția chimică

- Fiecare proteină este formată dintr-un număr variabil de **aminoacizi** (de la câțiva la câteva mii), uniți într-un lung lanț.
- Fiecare aminoacid este format din atomi de carbon (C), oxigen (O), hidrogen (H) și, în plus față de hidrații de carbon și grăsimi (care conțin și ele C, O, H), conține un al patrulea element caracteristic proteinelor: azotul (N).
- Organismul nu poate folosi o „structură proteinică". De aceea, în anumite etape ale procesului digestiv, organismul va descompune aceste structuri până la forma lor cea mai simplă – adică în aminoacizi, elementele de construcție fundamentale pe care le folosește organismul pentru a-și construi propriile structuri proteinice. De aceea, putem concluziona că **organismul uman are nevoie de aminoacizi, nu de proteine**. Înțelegând aceasta, o parte din mitul „proteinei complete" va fi spulberat din mintea oamenilor.

„Una dintre cele mai mari erori care a fost perpetuată este că avem neapărată nevoie de așa-numita „proteină completă". *(Dr. Alfred Harper, Președintele de Științe ale Nutriției de la Universitatea Wisconsin, Madison și membru în Comitetul Conducător pentru Alimentație și Nutriție al Consiliului de Cercetări Naționale)*

- Toate proteinele din natură sunt formate la bază din **20 de tipuri distincte de aminoacizi**. Omul și animalele sunt capabile să transforme unii aminoacizi în alții (proces care are loc în ficat). Se consideră că există 8 aminoacizi (la copii 10, alte surse vorbesc de 11) numiți **esențiali**, care trebuie să fie totdeauna prezenți în dietă, spunându-se despre ei că nu pot fi sintetizați de către organism. Totuși, merită amintit că în procesul de recuperare din boli grave a multor oameni s-au folosit regimuri alimentare bazate în mare măsură pe consumul de fructe (care nu sunt considerate bogate în proteine!) și care au dat rezultate curative uimitoare, organismul având capacitatea de a-și reface structurile distruse pe baza acestei alimentații. Acest lucru dovedește că încă mai sunt multe erori de corectat în concepția medicală.
- ***Aminoacizii esențiali (care trebuie luați din alimentație):***
- ✓ **Aminoacizii esențiali la adulți:** izoleucină, leucină, lizină, metionină, fenilalanină, treonină, triptofan, valină.
- ✓ **Aminoacizii esențiali la copii:** izoleucină, leucină, lizină, metionină, fenilalanină, treonină, triptofan, valină, histidină, arginină.

> ***O alimentație vegetariană variată aduce toți aminoacizii esențiali necesari.***

☐ Digestia și folosirea proteinelor

- **În stomac: prin intermediul sucurilor gastrice** începe digestia proteinelor. Acidul clorhidric determină transformarea pepsinogenelor în **pepsină**. Proteina este atacată de **pepsină** (o enzimă care rupe înlănțuirea dintre aminoacizi) și o transformă în elemente mai simple: **proteaze și peptone**.
- **Pancreasul** secretă enzime digestive în intestinul subțire participând la digestia proteinelor. Cele două enzime din sucul pancreatic sunt: **tripsina și chimotripsina, care** transformă **peptonele în polipeptide**.
- Intestinul secretă o enzimă numită peptidază, care transformă peptonele, polipeptidele și peptidele în aminoacizi.
- **Absorbția** se face la nivelul **intestinului subțire**.

Printre **produşii secundari toxici** rezultaţi din metabolizarea proteinelor amintim: **compuşi de azot (nitriţi etc.), purine, amoniac, acid uric, acid fosforic, acid sulfuric, acizi glicogenici, acizi ketogenici, dioxid de carbon**. De aceste substanţe toxice organismul trebuie să se despovăreze, altfel va urma intoxicarea lui. Când reziduurile sunt în cantitate mică, organismul poate face faţă cu succes în eliminarea lor. Nu tot aşa se întâmplă când consumăm masiv proteine, mai ales cele cu „structuri" nepotrivite pentru organism, cum sunt cele de origine animală. Observaţi că o mare parte dintre substanţele reziduale rezultate din digestia proteinică sunt acizii (unii dintre ei foarte toxici), care vor avea **tendinţa de a acidifica mediul intern din organism** – stare ce va genera inflamaţii, boală şi moarte celulară.

„Sucul gastric normal conţine 0,2% **acid clorhidric**. Acesta digeră proteina. Atunci când acidul este 0,3%-0,4%, 0,5% sau poate 0,6%, de trei ori mai mult decât normal, **dezvoltăm hiperaciditate**. Excesul de acid prelucrează proteina stomacului încercând să o digere, ceea ce produce **ulcer**." (*Dr. Jay M. Hoffman – The Missingh Link*)

De observat că prea multă proteină cere acid clorhidric mai puternic. Remediul trebuie găsit în corectarea obiceiurilor de viţuire, nu în a lua medicamente antiacide (care au atâtea efecte secundare şi nu rezolvă problema), praf de copt sau ceva asemănător.

❑ Putem utiliza proteinele?

Aşa cum se amintea anterior, când vorbim despre proteină trebuie să ne gândim la o **„structură", ceva deja construit**. Asemenea unei case, proteina este deja construită. Cu toate acestea, asemenea oricărei case, proteina este construită din diverse materiale de construcţie, numite **aminoacizi**. Prin urmare, aminoacizii sunt materialele de construcţie („cărămizile") de care are nevoie organismul şi pe care le foloseşte pentru a construi (creşte), întreţine şi reface.

Continuând analogia anterioară (în care casa este proteina şi aminoacizii sunt materialele de construcţie), în cazul în care trebuie să-ţi construieşti propria casă (organismul îşi face propriile proteine), ce crezi că este mai simplu, mai economic, mai sănătos: să demolezi o casă deja construită pentru a-i lua materialele de construcţie sau să primeşti materiale de construcţie noi, nefolosite? Bineînţeles, vom alege a două variantă. Este un gest raţional şi înţelept. Numai când te gândeşti la cât efort şi energie vor fi necesare pentru dezintegrarea casei pentru a-ţi lua materiale de construcţie! Apoi, materialele pe care le recuperezi, nu toate mai pot fi folosite integral. Multe se deteriorează. Iar în plus, cât moloz şi reziduuri rezultă din demolare. O altă muncă în plus, să te debarasezi de reziduuri. Până la urmă vei constata că ai trudit cât pentru construirea a două case noi, iar finalmente casa construită din materialele recuperate de la cea demolată nu a ieşit chiar cum ai fi vrut. Cam aşa este cu proteina obţinută din carne.

Astfel, **proteinele prezente în carne trebuie descompuse (prin hidroliză), în aminoacizi simpli înainte de a putea fi folosiţi în mod corespunzător în organism**. Deci carnea, în ciuda a ceea ce se crede este **„proteină la mâna a doua"**, din cauză că necesită un proces extensiv de digestie, pentru a „desface construcţia" în materiale de construcţie – aminoacizii.

Când este descompusă, proteina eliberează **acid fosforic** şi **acid sulfuric**, ambii extrem de dăunători pentru ţesuturi. **Proteina va arde electroliţi** (calciu, magneziu, potasiu şi sodiu) pentru a converti aminoacizii în săruri (ionizare), neutralizând astfel efectele lor adverse. Din acest motiv, organismul trebuie să-şi completeze zilnic stocul de electroliţi. Procesele de **alcalinizare şi de ionizare** sunt vitale pentru salvarea rinichilor, a ficatului şi a altor ţesuturi din organism. Organismele care îşi consumă electroliţii fără a-i înlocui degenerează până la acidoză severă, ceea ce poate duce la convulsii, comă şi moarte. Această stare este responsabilă şi de apariţia cancerului.

Proteinele provenite din carne, produse lactate, ouă sunt **abrazive** (pot uza prin frecare) pentru mucoasele din organism. Ele induc un **răspuns limfatic** (**producere de mucus**) care poate provoca acumulări excesive de mucozităţi în ţesuturile şi cavităţile din organism. Mucozităţile acumulate, împreună cu proteinele capturate, vor umple interstiţiile şi ganglionii limfatici, cavităţile sinusurilor, creierul, plămânii etc. Coşurile, furunculele şi tumorile sunt manifestări ale acestor congestii sau acumulări de toxine. Unele din fazele digestive prin care trec aceste materii proteinice au drept efect **producerea de acid uric**. Acidul uric este abraziv şi iritant, inflamând şi lezând ţesuturile (provoacă guta). Cu cât organismul va primi mai multe proteine provenind din carne, cu atât mai mult veţi solicita sistemul imunitar şi cu atât mai mult veţi crea un **mediu ambiant potrivit pentru apariţia culturilor de paraziţi** (viruşi, bacterii, viermi, giardia) care se hrănesc din deşeurile rezultate în urma digerării proteinelor din carne. *(Dr. Robert Morse – Să trăim fără toxine)*

❑ De câtă proteină avem nevoie?

Pe vremuri, se vorbea de cantităţi considerabile de proteine într-o zi (120 - 150 g pe zi). Se credea că, dacă vrei să ai muşchi şi putere, trebuie să consumi multă proteină. Cu timpul, studiile medicale au demonstrat că foarte multe boli (mai ales cele degenerative) aveau de-a face cu excesul de proteine. Aşa că cifra necesarului de proteine pentru o zi a tot scăzut.

„Un adult de mărime obişnuită are nevoie de mai puţin de 30 de grame de proteină pe zi. Mulţi nutriţionişti afirmă că raţia de proteină trebuie să fie de **8 – 10% din cantitatea totală de calorii** sau în jur de **30 de grame de proteină pe zi**." (*Dr. Agatha Moody Trash - Nutrition for vegetarians*)

Academia Naţională de Ştiinţe SUA (precum şi forurile similare de la noi din ţară) stabileşte raţia zilnică recomandată pentru vitamine, minerale şi celelalte substanţe nutritive, determinând cantitatea de care organismul are nevoie într-o zi, **apoi dublând această cantitate**. Astfel, raţia recomandată pentru proteine a fost stabilită la o valoare de 0,8 gr. pe kg. de greutate corporală. Aceasta înseamnă 56 de grame de proteine pe zi pentru un bărbat de 70 de kg. şi 44 de gr. pe zi pentru o femeie de 55 de kg.

Majoritatea oamenilor consumă zilnic între 150 şi 200 g de proteine. Acest lucru împovărează organismul, privându-l de energie şi reprezentând una din cauzele bolilor degenerative.

Surse bune de proteine obţinute din vegetale sunt:

- Soia uscată (38 g proteină la 100 g);
- Seminţe de floarea-soarelui (27 g proteină la 100 g);
- Linte verde (24 g proteină la 100 g);
- Năut (23 g proteină la 100 g);
- Migdale (18,3 g proteină la 100 g);
- Arahide proaspete (16,5 g proteină la 100 g);
- Ovăz (14 g proteină la 100 g);
- Grâu (13 g proteină la 100 g);
- Porumb (9,4 g proteină la 100 g);
- Pâine integrală (8,9 g proteină la 100 g);
- Orez (7,2 g proteină la 100 g);
- Mazăre verde (6,7 g proteină la 100 g);
- Smochine uscate (4,5g proteină la 100 g);
- Ciuperci (3,7 g proteină la 100 g);
- Măsline (3,5 g proteină la 100 g).

Proteine excelente, de o înaltă valoare biologică, se găsesc şi în legumele cu frunze verzi. Conopida şi fasolea verde sunt o bună sursă de proteină. Chiar şi castraveţii, roşiile, pepenele galben şi zmeura conţin proteine (nu atât de multe ca cele enumerate mai sus).

Condiţionaţi de concepţiile eronate ale timpului trecut, multe persoane care au adoptat vegetarianismul se gândesc că trebuie să consume cantităţi foarte mari de alimente vegetale bogate în proteine (precum soia, nucile etc.). Aceasta este o concepţie greşită, iar a consuma excesiv soia, fasole, nuci nu este un lucru sănătos.

După cum observaţi, **vegetalele conţin destul de multă proteină şi de o valoare biologică mult mai mare decât cea din carne. Toţi aminoacizii esenţiali se găsesc în toate alimentele naturale**. Când se include în alimentaţie o varietate de alimente naturale, se poate obţine un echilibru al acestor nutrienţi. Aşa că, nu este necesar să se calculeze cu exactitate cantitatea de proteină pentru fiecare masă sau pentru fiecare zi.

Şi încă ceva: **excesul de proteină vegetală nu comportă riscuri atât de mari precum excesul de proteină animală**. Oricum, nu trebuie să fim îngrijoraţi că o alimentaţie vegetariană nu ne aduce proteine. Problema cea mare cu care se confruntă oamenii astăzi este excesul de proteine, lucru ce reprezintă o cauză majoră în geneza bolilor, mai ales a celor degenerative (cancer, diabet, boli cardiovasculare etc.).

„Când cineva ia în consideraţie reducerea consumului de carne, ar trebui să ştie că, atunci când întreaga dietă conţine proporţia corectă de alimente alcaline, nu va mai fi necesar să se consume aceeaşi cantitate de proteine ca în trecut deoarece **alimentele alcaline duc la o economie de proteine, astfel încât, o cantitate mică de proteine va îndeplini aceeaşi lucrare pe care o îndeplinea cantitatea mai mare atunci când proporţia de aciditate este prea mare**. Acesta este un punct foarte important care scoate în evidenţă principiul că alimentele trebuie să fie corect proporţionate unele cu altele pentru a se asigura cea mai mare eficienţă. Alimentele care sunt bune, dar neechilibrate, nu vor produce rezultate bune. De exemplu, oricine ştie că benzina şi oxigenul trebuie să intre în carburatorul automobilului în proporţii corecte, altfel arderea nu are loc, iar maşina este „moartă".

O greşeală foarte frecventă este făcută de aceia care reduc consumul de carne şi încep să consume mai multe ouă şi pâine, iar astfel nu fac nicio reducere a cantităţii totale de alimente producătoare de aciditate. În schimb, ar trebui să adoptăm regula ce a fost dată în 1868 de către un bine cunoscut educator sanitar care spunea: ‚Mâncaţi din abundenţă fructe şi legume.'" *(Julius Gilbert White, Abundant Health cu referire la A. Horvath, American Journal of Digestive Disease, volume 5, No. 3 şi Ellen G.White, vol. 2, 63)*

O dietă scăzută în proteină, dar adecvată, va economisi acest nutrient esenţial, deoarece el este absorbit mai eficient când este consumat în cantităţi normale sau mici. Aceasta este **„legea minimului", a funcţionării economicoase** pe care Creatorul nostru – Dumnezeu a pus-o în organismul nostru. O vom întâlni în multe aspecte legate de anatomia corpului nostru cât şi în funcţionarea corectă a acestuia.

Concluzie: **Un organism alcalin nu are nevoie de multă proteină. Produsele de origine animală fac ca organismul să devină acid, iar cele mai multe alimente de origine vegetală (cu excepţia cerealelor) îl alcalinizează.** Vedem că nu este nevoie de o mare cantitate de proteine atunci când este obţinută din surse vegetale.

❑ Efectele excesului de proteină

- Excesul de proteină poate cauza multe **probleme gastro-intestinale, de ficat, rinichi şi cardiace, precum şi osteoporoză**.
- Excesul de acid clorhidric necesar pentru digerarea proteinelor poate produce **ulcer**.
- „Când ai o dietă bogată în proteine, ai o dietă **bogată în acid**. Aceasta îngroaşă sângele şi suprasolicită arterele şi inima." *(Jay M. Hoffman, Ph. D., The Missing Link)*
- Consumul de proteină animală este, se pare, asociat cu **pietrele – calculi**, în vreme ce proteina vegetală le poate efectiv dizolva, într-o oarecare măsură. Un grup de hamsteri a fost hrănit, la Institutul Wistar din Philadelphia, fie

cu proteină din soia, fie cazeină, o proteină animală din produse lactate. 58% din animalele cărora li s-a dat cazeină au făcut calculi, în timp ce numai 14% din animalele hrănite cu soia aveau calculi. Se recomandă o dietă lipsită de produse lactate celor ce sunt predispuşi la calculi.

- ➲ În Japonia, incidenţa **gutei** a crescut odată cu creşterea cantităţii de proteine consumate. Proteina animală este, după toate estimările, extrem de vătămătoare.
- ➲ Un exces de proteine, în special cea de origine animală, poate duce la **oboseală**. Carnea conţine produse de excreţie urinară şi din cele rezultate în urma arderilor metabolice. Circa o jumătate de kilogram de carne de vacă poate conţine aproape un gram de acid uric, un produs de excreţie urinară. Aceste produse de excreţie nu sunt găsite în proteinele de origine vegetală.
- ➲ S-a constatat că vegetarienii elimină mai puţin calciu şi de aceea se îmbolnăvesc mai rar de **osteoporoză**, deşi e primesc odată cu mâncarea pe care o ingeră, mai puţin calciu decât oamenii care consumă carne.

La *"Medical School"* a Universităţii din Texas, cercetătorii au efectuat un studiu cu rezultate publicate în revista *"Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism"*. Ei au comparat urina eliminată a unor subiecţi care fuseseri hrăniţi în două feluri diferite:

- ➡ o grupă a ţinut o dietă care conţinea exclusiv proteine vegetale;
- ➡ cealaltă grupă o dietă cu proteine exclusiv animale.

La dieta cu proteine animale, **eliminarea de calciu prin urină era cu 50% mai mare decât la dieta cu proteine vegetale.**

Osteoporoza este o boală provocată prin demineralizarea oaselor. Carenţa de calciu este de obicei cauzată de doi factori:

- ➡ prea puţin calciu în alimentaţie;
- ➡ o eliminare prea mare prin urină.

În mod paradoxal, **osteoporoza** este răspândită tocmai în ţările în care oamenii primesc cea mai mare cantitate de calciu şi în care cea mai mare parte a calciului provine din produsele lactate bogate în proteine.

- ➲ Cantitatea de proteine ingurgitată poate influenţa **nivelul de calciu** din organism. Teste efectuate la Universitatea din Wiscosin descoperă că o dietă bogată în proteine duce la pierderi de calciu. Studiile Universităţii Farleigh Dickinson au confirmat această descoperire.
- ➲ „Proteinele de origine animală sunt bogate în **aminoacizi ce conţin sulf** şi cauzează o pierdere de calciu mai mare decât proteinele de origine vegetală." (Dr. Winston J. Craig - Nutrition for Ninetines, 134)
- ➲ Proteinele animale cresc nivelul colesterolului.

„Relaţiile dintre proteine şi colesterol au fost publicate în literatura medicală de mai bine de 20 de ani, dar cea mai mare parte a fost în mod întristător neglijată. Un corp de cercetare extensiv a stabilit acum următorul fapt: **colesterolul seric este extrem de dependent de tipul de proteine consumat. Doar proteinele animale (chiar şi laptele degresat) vor creşte nivelele de colesterol din sânge, în timp ce proteinele din plante vor reduce colesterolul.** De fapt, mulţi oameni care sunt pe diferite diete de sănătate pentru inimă vor fi incapabili să reducă suficient colesterolul lor până când nu elimină total proteinele animale din dieta lor. Cercetarea a arătat că, trecând de la o dietă redusă în grăsime saturată, redusă în colesterol folosindu-se proteina din laptele degresat la o dietă săracă în grăsimi saturate, redusă în colesterol, folosindu-se proteina de soia ca substituent al laptelui poate scădea nivelele de colesterol cam 60-80 mg/dl în cel puţin trei săptămâni. Am văzut aceasta întâmplându-se la mulţi pacienţi de-ai mei care au încercat o dietă total vegetariană (fără proteină animală). Dacă nu are loc o reducere dramatică printr-o astfel de dietă, eu analizez cu atenţie ce mănâncă de fapt pacientul, şi deseori găsesc că proteinele animale au fost consumate neintenţionat sub formă de cazeină din substituentul laptelui sau din produsele de ouă fără colesterol astfel ca Egg Beaters. Odată ce proteina animală este exclusă, rezultatul dramatic aşteptat va avea loc de obicei." *(Neil Nedley, M. D. - Proof Positive: How to Realiably Combat Disease and Achive Optimal Health through Nutrition and Life Style)*

- ➲ **Proteina animală contribuie la dezvoltarea tumorilor maligne**

„Noi oamenii suntem de fapt o specie vegetariană. Ar trebui să consumăm alimente vegetale într-o mare varietate şi, să limităm la minimum alimentele de natură animală. Cu cât este mai mare partea de produse animale în alimentaţie, cu atât mai mare este riscul îmbolnăvirii de cancer." Dr. Campbell - Universitatea Cornell

Ca mulţi alţi oameni de ştiinţă, şi doctorul Campbell consideră **apariţia bolii canceroase** ca un proces complex care are loc în trepte. Se presupune că un carcinom declanşează boala. El produce modificări biologice care fac posibilă formarea tumorii, apoi creşterea tumorii este stimulată mai departe de nişte substanţe pe care doctorul Campbell le numeşte „substanţe promotorii". După părerea lui Campbell, **proteina animală care este consumată odată cu alimentele este o asemenea substanţă promotoare**. El a făcut experienţe pe animale, pe o perioadă de mai mult de 20 de ani, experienţe care au arătat frecvenţa apariţiei tumorii canceroase la animale care consumau mari cantităţi de proteine animale, în comparaţie cu cele care primeau foarte puţine proteine animale.

O dietă scăzută în proteină şi în special în anumiţi aminoacizi, de asemenea va întări sistemul imunitar împotriva cancerului. De aceea, în programul terapeutic al cancerului se recomandă eliminarea proteinelor de origine animală.

- ➲ Dietele cu conţinut proteinic ridicat scad nivelul de mangan din organism, ceea ce poate provoca spasme, convulsii, probleme de transmiterea impulsurilor neuronale (miastenie, aritmie cardiacă, fibrilaţii), probleme neuromusculare, boala Lou Gehrig (scleroza laterală amiotrofică), boala Parkinson. (Dr Robert Morse - Să trăim sănătos fără toxine).

❑ Soia – un aliment foarte bogat în proteine și alte substanțe valoroase

➪ conține **toți aminoacizii esențiali**.

➪ 100 grame de soia conțin **35-45% proteină** (carnea conține aproximativ 20%).

➪ este bogată în vitaminele F și E și abundă în **lecitină**. Lecitina din soia reprezintă un emulsifiant natural ce permite solubilizarea corpilor grași în sânge, mai ales a colesterolului. De asemenea, lecitina ajută la susținerea unor funcții cerebrale (memoria).

➪ împiedică depunerea colesterolului pe artere.

➪ este bogată în **colină și inozitol** ce intervin în metabolismul hepatic al lipidelor, crescând concentrația în HDL (colesterol bun) și diminuând concentrația în LDL (colesterol rău).

➪ favorizează eliminarea biliară a colesterolului în exces.

➪ conține în special doi aminoacizi, glicina și arginina, ce reduc nivelul insulinei. Prea multă insulină în sânge distruge celulele și provoacă îmbătrânirea.

➪ consumul de proteină din soia ajută la formarea unor oase puternice.

Dr. Denham Harman, părintele teoriei radicalilor liberi în îmbătrânire, în urma studiilor de laborator, a demonstrat că animalele hrănite cu proteine din soia aveau mai puține celule distruse de radicalii liberi decât cele hrănite din cazeină (care se găsește în lapte și produse lactate). Durata de viață a animalelor, care au mâncat soia în loc de cazeină a crescut cu 13%. Soia conține o mulțime de antioxidanți și alți agenți care luptă împotriva bolilor, printre care genisteină, daidzeină, inhibitor de protează, fitați, saponine, fitosteroli, acizi fenolici și lecitină.

Genisteina conținută de soia este un puternic inhibitor al cancerului de sân și de prostată. Aminoacizii din soia sunt mai puțini vulnerabili la oxidare; astfel, spre deosebire de alte alimente, soia nu revarsă valuri de radicali liberi în organism, care să mutileze și să îmbătrânească celulele. În cazul testelor efectuate în eprubetă, genisteina împiedică în mod direct dezvoltarea multor tipuri de celule canceroase, în cazul cancerului de colon, plămâni , piele și sânge.

Genisteina limitează acțiunea unei enzime – ***trombina*** – care determină coagularea sângelui și prin urmare, atacurile de cord și accidentele vasculare cerebrale.

Iată câteva din cele mai importante beneficii ale consumului de soia:

➲ scăderea colesterolului

➲ prevenirea aterosclerozei

➲ prevenirea calculilor biliari

➲ îmbunătățirea memoriei

➲ protecție față de cancer

Soia este un alt aliment foarte popular pentru proprietățile sale de protecție împotriva cancerului. Aceasta reprezintă o veritabilă mină de aur de substanțe fitochimice cu rol de protecție împotriva cancerului. Dr. Mark Messina a rezumat peste 30 de diferite studii epidemiologice referitoare la fasolea soia și cancerul, în cartea sa ,*Simpla fasole soia și sănătatea ta*'. El scoate în relief faptul că rezultatele sugestionează că persoanele care consumă cele mai multe produse din soia au mai puțin cancer. Aceste studii sugestionează că soia reduce riscul de cancer cu multe localizări incluzând sânul, colonul, rectul, plămânii și stomacul.

„A fost arătat că proteina din soia este egală cu cea din lapte în a promova creșterea noilor născuți . Ea menține la copii un echilibru adecvat de azot și are valori nutritive egale cu ale proteinei din ouă și din pește." (Vernon Young, Journal of the American Dietetic Association, iulie 1991).

Evitați uleiurile hidrogenate de soia, folosiți cu băgare de seamă uleiul simplu de soia. Pentru a evita riscul prezenței aditivilor periculoși, cât și a unor forme de preparare nesănătoase, vă puteți prepara propriile produse din soia acasă: laptele de soia, pateu, brânză (așa zisul tofu), droburi și alte preparate gustoase. Câteva din preparate le găsiți în rețetarul din acestă carte, dar vă puteți procura și o carte de bucătărie vegetariană.

Lipidele

Grăsimile (lipidele) sunt compuși chimici care au ca proprietate comună faptul că sunt insolubile în apă și că sunt formate pe bază de atomi de carbon, hidrogen și oxigen, la fel ca și hidrații de carbon, dar uniți în mod diferit.

❑ Tipuri de grăsimi:

➲ **Lipide simple sau grăsimi neutre**: sunt formate prin unirea unei molecule de glicerină cu alte trei de acizi grași (***trigliceride***)

Excesul de trigliceride face sângele mai lent, mai apt să formeze mici cheaguri, rezultatul fiind reducerea circulației sângelui și a oxigenului către creier. Nivelul mare al trigliceridelor este de asemenea legat de cel mai periculos tip de colesterol cu particulele mici și dense (LDL), care se pot infiltra cel mai ușor în pereții vaselor sanguine, favorizând obturarea acestora. Trigliceridele în exces fac de asemenea parte din „sindromul rezistenței la insulină", care distruge arterele, prevestește diabetul și dăunează funcției mintale. Deși 200 mg per decilitru a fost considerat drept un nivel relativ sigur al trigliceridelor, mulți experți găsesc acum că nivelul ideal este 100 sau mai mic. Consumul de alcool ridică nivelul trigliceridelor. La persoanele rezistente la insulină, regimurile alimentare bogate în zahăr aduc nivelurile trigliceridelor la valori uimitor de mari.

- **Lipide compuse sau lipoide**: în structura lor intră, afară de glicerină și acizi grași, și alte elemente ca fosforul, azotul sau sulful. Ca lipide complexe avem: **lecitina, cefalina și sfingomielina** (îndeplinesc funcții importante, în special în țesutul nervos).

Acizii grași formează constituenții principali ai grăsimilor. Aceștia se împart în două mari clase:

- **Acizi grași saturați** (de obicei, grăsimile saturate au o consistență solidă la temperatura camerei; aproape toți sunt de provenienă animală).
- **Acizii grași nesaturați** (sursa principală sunt vegetalele, în special nucile, migdalele și alte fructe uscate oleaginoase, ca și germenul cerealelor):
  - ***Mononesaturați***
  - ***Polinesaturați***

Acizii grași saturați sunt grăsimile cele mai periculoase, cel mai rău tip de grăsimi pe care îl putem folosi în alimentație. Așa cum aminteam, aproape în totalitate, grăsimile saturate sunt conținute în produsele de origine animală (carne, lapte integral, brânză, unt, ouă). Acizii grași saturați cresc lipoproteinele cu densitate joasă (LDL sau colesterolul „rău"). Acizii saturați cresc foarte mult colesterolul sanguin, despre care vom vorbi puțin mai târziu. De asemenea, împiedică activitatea de dizolvare a cheagurilor și face ca sângele să devină mai gros și mai predispus la formarea de cheaguri, grăbind atacurile de cord și accidentele vasculare cerebrale. Oricum, foarte multe boli sunt legate de consumul de produse care conțin colesterol sau declanșează mărirea colesterolului sanguin. Peste 66% din grăsimile produselor lactate sunt grăsimi saturate, care cresc foarte mult colesterolul sanguin, iar untul are o acțiune foarte puternică hipercolesterolemiantă. Grăsimea animală saturată influențează nefast hormonii, ridicând nivelul de estradiol în sânge (inițiator al cancerului). Sunt favorizate astfel cancerul de sân și de prostată. Oamenii care mănâncă multă grăsime, în special de origine animală, suferă mai des de cancer de colon. Grăsimea animală stimulează producerea de agenți inflamatori în organism, numiți prostaglandine și leucotriene. Astfel, pot apărea boli precum artrita reumatoidă migrene și psoriazis.

Toate uleiurile conțin și ele un procent mai mic sau mai mare de grăsimi saturate (cele mai sănătoase sunt cele care conțin cantități mai mici). Uleiul de cocos și *palmier* sunt adevărate „bombe" de grăsimi saturate conținând până la 80-90% grăsimi saturate din totalul grăsimilor!

Acizii grași polinesaturați sunt de consistență fluidă la temperatura camerei, dar și la temperaturi mai joase. Principalele surse de acizi grași polinesaturați sunt: uleiurile vegetale, semințele, cerealele, legumele și alte alimente vegetale. Există mai mulți acizi polinesaturați, cel mai frecvent întâlniți fiind acidul linoleic, acidul gras omega-6, acidul alfa-linoleic, acidul gras omega-3. Dintre toți aceștia, acizii grași omega-3 au efecte favorabile asupra organismului, cărora le vom acorda un spațiu special puțin mai târziu.

Acizii grași mononesaturați au efectele cele mai bune asupra sănătății, protejând împotriva bolilor cronice, scăzând LDL (lipoproteinele cu densitate joasă sau colesterolul „rău"), crescând HDL (lipoproteinele cu densitate înaltă sau colesterolul „bun"), scăzând ușor tensiunea arterială, ameliorând fluxul sanguin, ajutând la normalizarea glicemiei la diabetici și scăzând riscul bolilor canceroase.

Faptul că acizii grași mononesaturați sunt cel mai bun tip de grăsimi nu trebuie să fie un lucru de mirare, deoarece și acest fapt validează un principiu pe care îl vom remarca în studiul fiziologiei nutriției și în alte procese din organism, și anume, faptul că organismul uman este destinat să folosească substanțe simple pentru nevoile sale. Pe acestea le preferă și acest tip de substanțe le poate folosi cel mai eficient, fără să producă reziduuri multe și toxicitate crescută. Acest adevăr este valabil și în ce privește proteinele și glucidele. Alimente bogate în grăsimi mononesaturate au și un efect benefic contra îmbătrânirii. Grăsimile mononesaturate le găsim în: uleiul de măsline, cel de semințe de in, măsline, avocado, migdale și alune.

❒ Acizii grași esențiali

Acizii grași care sunt esențiali pentru organism, dar care nu pot fi sintetizați pe cale naturală de organism, trebuie obținuți din dietă. Aceștia sunt cunoscuți sub numele de acizi grași esențiali și sunt grupați în trei categorii de bază: **acid linoleic, acid linolenic și acid arahidonic**. Dintre cei trei acizi, acidul linoleic este cel mai important pentru menținerea vieții, el putând fi transformat în acid linolenic și acid arahidonic.

- **Acidul linoleic** – promovează sănătatea la nivel cutanat și capilar și este principalul acid gras esențial.
- **Acidul linolenic** – promovează funcționarea cerebrală și a sistemului nervos.
- **Acidul arahidonic** – promovează formarea de prostaglandine, tromboxani, prostacicline și leucotriene. În prezent, acidul gras arahidonic nu mai este considerat ca făcând parte din acizii grași esențiali deoarece s-a descoperit că poate fi sintetizat în organism din acidul gras linoleic. Acidul arahidonic ocupă o poziție cheie, ca substanță în producerea eicosanoidelor din grupul omega-6, care favorizează inflamațiile, vasoconstricția și agregarea trombocitelor. Organismul uman are nevoie zilnic de 1 mg de acid arahidonic. Acidul arahidonic intră în corpul uman numai prin consumul de alimente de origine animală (carne, grăsimi, ouă, lapte și derivate) și datorită consumului excesiv de produse animaliere, cantități enorme de acid arahidonic ajung în organism, iar o mare parte folosește la producerea eicosanoidelor, favorizând fenomenele inflamatorii din procesele reumatismale cronice și din afecțiunile vasculare.

❒ Digestia grăsimilor

Grăsimile **sunt factorii nutritivi cel mai greu de digerat** de către aparatul digestiv și supraîncarcă funcțiile celor două glande digestive, ficatul și pancreasul.

Prezentăm în continuare procesul de digerare și metabolizare al grăsimilor:

1. **Sucurile gastrice – lipaza gastrică** – transformă (emulsionează) grăsimile în acizi grași și glicerol. Această lipază are o acțiune mai slabă.
2. **Sărurile biliare** (din bila secretată de ficat) **emulsionează grăsimile** și le transformă în substanțe solubile în apă astfel încât lipaza pancreatică și cea intestinală să le poată transforma în acizi grași și glicerol (un alcool).
3. **Steapsina intestinală** (duodenală) – lipaza secretată de **pancreas** – transformă grăsimile în **acizi grași și glicerol.**
4. **Glicerina și acizii grași** traversează bariera intestinală și trec în circulația sangvină, în ficat și în țesutul adipos. Organismul unește iarăși aceste elemente distincte care formează grăsimile, sintetizându-le pe ale sale proprii.

❒ Utilizarea grăsimilor:

- Grăsimile, ca și proteinele, sunt folosite într-o mare măsură ca **„blocuri" de construcție în organism.** Deși pot fi folosite de organism și pentru producerea de energie, vom vedea mai târziu (subcapitolul „Carbohidrații") că arderea grăsimilor produce multe reziduuri.
- Fiecare perete celular este constituit dintr-un strat dublu (bilipid) de acizi grași și de ceva proteine. Grăsimile se combină cu anumite proteine dând naștere fosfolipidelor digliceride.
- Organele vitale sunt căptușite pentru amortizare cu țesuturi grase.
- Sistemul imunitar și multe alte funcții din corp au nevoie, de asemenea, de acizi grași potriviți.
- Fibrele nervoase sunt izolate de colesterol, iar țesutul creierului conține cantități ridicate de colesterol. El este un ingredient de bază al unor hormoni, iar în piele produce vitamina D când aceasta este expusă la soare.
- Grăsimile servesc drept mediatori antiinflamatori.

Până nu demult, se credea că, în organismul uman, toate grăsimile alimentare se oxidează, adică se utilizează la fel. Astăzi, se știe că diferitele tipuri de grăsimi determină rate diferite de creștere în greutate. Astfel, grăsimile de origine vegetală se oxidează mai repede decât grăsimile din produsele lactate și din carne. Spus altfel, acizii grași nesaturați sunt metabolizați mai repede decât acizii grași saturați cu același număr de atomi de carbon *(L. S. Piers și colaboratorii – International Journal of Obesity 2002; 26: 814-821)*. De asemenea, acizii grași saturați înrăutățesc rezistența la insulină, o realitate de care trebuie să țină seama persoanele obeze cu diabet. În schimb, fibrele alimentare, care se găsesc în alimentația vegetariană și lipsesc din produsele de origine animală, scad rezistența la insulină.

Cercetări recente arată că tipul de grăsimi din alimentație influențează și distribuția țesutului adipos în organismul nostru. În revista Fundației Britanice de Nutriție *(Nutrition Bulletin 2002; 27:253-260)* se publică rezultatele unui studiu efectuat în Finlanda. Grupe de voluntari obezi și diabetici au consumat diete diferite în ce privește grăsimile: în timp ce unii au ingerat cu predominanță grăsimi animale, alții au consumat grăsimi vegetale. Studiul a arătat că înlocuirea grăsimilor animale – care conțin acizi grași saturați – cu grăsimi vegetale – bogate în acizi grași nesaturați – a schimbat distribuția abdominală a țesutului adipos și a ameliorat sensibilitatea la insulină. Cu alte cuvinte, grăsimile animale favorizează depunerea abdominală de țesut adipos, care joacă un rol important în apariția aterosclerozei și a diabetului de tip 2, în timp ce grăsimea de origine vegetală nu are acest efect.

❒ Necesarul de grăsimi

„În medie, omul nu are nevoie zilnic de mai mult de **14 g de grăsime** pentru a-și acoperi necesarul de acizi grași esențiali, cantitate de care are nevoie organismul pentru a-și putea sintetiza substanțele vitale. Din nefericire, americanul obișnuit consumă **cel puțin de 8 ori mai mult** decât această cantitate. În decursul timpului, această grăsime suplimentară se depune pe artere" *(Dr. Dean Ornish - Revoluție în terapia bolilor cardiovasculare).*

❒ Colesterolul

Molecula cea mai bine studiată în medicină și pentru cercetarea căreia s-au acordat 13 premii Nobel este colesterolul. Această grăsime albă și ceroasă, este fabricată în corpurile noastre și intră în structura pereților celulari și la prelucrarea unor hormoni. În cantități rezonabile, el este esențial vieții. Totuși prea mult colesterol în fluxul sanguin (numit „colesterol seric") poate contribui la ateroscleroză. Din acest motiv, nivelele mari de colesterol din sânge corelează cu ratele crescute de deces ale bolilor de inimă și alte boli.

„Corpul produce toată cantitatea de colesterol de care are nevoie chiar dacă nu preia colesterol din alimentație, deci consumarea grăsimilor saturate trebuie drastic limitată în alimentație. Surplusul de colesterol și de grăsimi saturate din alimentație este acela care duce la boli coronariene. Făcând abstracție de câteva rare excepții, organismul nostru produce exact cantitatea de colesterol necesară pentru a-și acoperi nevoile proprii. Organismul nostru este înzestrat cu un mecanism extrem de sensibil de ‚feedback', prin care ficatul este informat dacă și când să-și mărească sau să-și limiteze producția de colesterol". *(Dean Ornish - Revoluție în terapia bolilor cardiovasculare)*

Este de primă importanță să recunoaștem faptul că ficatul nostru fabrică mai mult decât suficient colesterol pentru toate funcțiile corpului nostru. Mai mult, în ultima vreme, cercetătorii au descoperit că fiecare celulă cu nucleu din organism poate sintetiza colesterol. Din acest motiv, noi nu avem nevoie să consumăm colesterol exogen. Prin alte cuvinte, **colesterolul nu este deloc necesar în dieta umană.**

Dacă doriți să aveți cel mai mic risc al bolilor de inimă, este indicat ca valorile colesterolului să fie de **100 + vârsta pe care o aveți mg/dl**. Valoarea de 200 mg/dl nu este suficientă să vă protejeze.

Cele mai bogate alimente în colesterol sunt: creierul (2300 mg colesterol la 100 g produs), gălbenușul de ou (1500 mg colesterol la 100 g produs), ficatul (360 mg colesterol la 100 g produs), grăsimile din carne (300 mg colesterol la 100 g produs), untul (250 mg colesterol la 100 g produs), brânzeturi grase, mezelurile, smântâna, laptele.

Fructele, cerealele, zarzavaturile și cerealele nu au colesterol!

Observați că tot colesterolul pe care îl consumăm vine din produsele animaliere. Este foarte important să înțelegem că fructele, zarzavaturile, cerealele și nucile nu conțin deloc colesterol. Dacă alimentele provin în exclusivitate din produsele vegetale, atunci acestea sunt lipsite de colesterol. Pe de altă parte, dacă alimentele vin de la un animal, acestea aproape întotdeauna conțin colesterol.

Totuși, în procesul de deshidratare sau solidificare, gradul de saturație al unei grăsimi crește, deci grăsimile sau **uleiurile „parțial solidificate" conțin mai mulți acizi grași saturați**. Ca urmare, grăsimile saturate vă măresc nivelul colesterolului din sânge. Este o alegere înțeleaptă să consumați uleiuri vegetale cu moderație și să alegeți cu grijă sortimentele cele mai sănătoase.

❒ Dezvoltarea bolilor de inimă și a vaselor sanguine

Mulți oameni care au boli de inimă nu sunt conștienți de acest lucru. Aceasta pentru că bolile de inimă de obicei se dezvoltă lent. Înainte de a avea loc vreo vătămare a inimii, un proces numit **ateroscleroză** (sau rigidizarea arterelor) a lucrat de mulți ani în arterele inimii. Faza timpurie a aterosclerozei se numește **„fâșie de grăsime"**. Procesul aterosclerozei nu este limitat doar la arterele inimii (cunoscute ca arterele coronare). Termenul **„boala arterelor coronariene"** se referă în special la îngustarea treptată a lumenului arterelor inimii datorită aterosclerozei. Arterele mari și mijlocii din tot corpul pot fi obstruate prin acel material de grăsime depus pe peretele arterelor, formând ceva asemănător unei „plăci".

Când grăsimea se acumulează pe peretele arterei coronariene sau pe altă arteră, organismul reacționează în vederea prevenirii unui blocaj sanguin. El acoperă depozitul de grăsime cu o masă fibroasă solidă. Aceasta este o reacție importantă, pentru că, dacă materialul de grăsime este lăsat liber în contact cu sângele, acesta poate stimula sângele să se coaguleze. Capacul de fibră este un bun protector împotriva unei astfel de coagulări mortale. De fapt, acest proces dual îi dă aterosclerozei numele său. *„Atero"* se referă la un material *„spongios"* sau ceva asemănător cu *„fiertura de ovăz"* care este clădit în interiorul arterelor. *„Scleroza"* descrie materialul tare de fibră fabricat ca măsură de prevedere a organismului.

Din nefericire, o placă aterosclerotică poate ulcera, producând o spărtură în capacul de protecție. Când are loc acest lucru, se varsă în curentul sanguin o combinație de fibră și material de grăsime. Acum și mai mic, depozitul de grăsime erodat, numit placă ulceroasă (uneori numită „leziune"), rămâne atașat de peretele arterei. Atât materialul de grăsime eliberat în sânge cât și placa ulceroasă pot să activeze plachetele sanguine (trombocitele), celulele corpului de coagulare. Deseori aceasta determină colmatarea completă a acelei artere care deja este destul de îngustată de către ateroscleroză.

Dacă acest proces sau altul culminează cu obstrucționarea completă a arterei coronariene, mușchiul inimii care era dependent de sângele ce curgea prin acea arteră va muri. Această moarte (necrozare) a țesutului inimii este numită **infarct miocardic** (IM) sau **atac de cord**.

Ateroscleroza timpurie este prezentă la 20 de ani. Acest fapt este comun în națiunile de vest. De fapt, aceasta poate fi prezentă și la 10-15 ani. Iar când o persoană atinge 20 de ani, dungile de grăsime pot fi așa de proeminente încât sunt foarte vizibile atunci când artera este secționată. Dacă stilul de viață nesănătos continuă, pe la vârsta de 30 de ani plăcile devin din ce în ce mai pronunțate. La 40 de ani nu este neobișnuit faptul de a avea un blocaj semnificativ al arterelor, care reduce diametru arterei la mai mult de jumătate. Chiar și la acest stadiu, efectele în cursul celor 30 de ani de ateroscleroză vor fi „liniștite". Cei mai mulți indivizi **nu vor avea niciun simptom**. Dacă simptomele încep să apară, ele pot să fie vagi sau „atipice", sau clasic fiind numite **„angina pectorală"**, acesta fiind primul simptom în progresul către atacul de cord. Angina pectorală se referă la durerile din piept în timpul exercițiului sau în urma unei emoții severe de stres care este adesea descrisă ca o greutate, presiune, sau o densitate centrată în mijlocul sau în partea stângă a pieptului. Durerea poate traversa până la gât sau obraz ori poate să coboare spre braț. Uneori pot apărea dureri în zona stomacului sau la spate. O masă copioasă sau vremea rece de asemenea pot precipita durerea. Simptomul durerii este cauzat de cantitatea insuficientă de sânge către mușchiul inimii, referindu-se la aceasta în ilustrație ca fiind „insuficiență coronariană". *(Neil Nedley, M. D. – Proof Positive)*

❒ Problema colesterolului oxidat

Colesterolul expus la atmosferă pentru o perioadă de timp tinde să se combine cu oxigenul din aer, producând ceea ce se numește **„colesterol oxidat"**. Acest compus poate deveni cel mai important factor dietetic care influențează riscul bolilor de inimă.

Nu mai târziu de 1940 era deja descoperit că nu tot colesterolul era la fel în probabilitatea sa de cauzare a **aterosclerozei**. În lucrarea lui Peng și Taylor, efectele mortale asupra vaselor de sânge au avut loc când cel puțin o jumătate de procent din colesterolul sângelui era oxidat. Cercetarea lor este în mod deosebit de importantă pentru că distrugerea celulelor din interiorul arterelor reprezintă unul din factorii principali care accelerează clădirea colesterolului în procesul aterosclerozei. Unele dintre aceste chimicale, numite **„produse oxidate", au fost așa de toxice încât ele au distrus celulele peretelui interior ale arterelor în mai puțin de 24 de ore**. Mai mult, i-a trebuit doar o cantitate mică din aceste chimicale toxice pentru a cauza daune ireversibile.

Cea mai vătămătoare combinație dintre produsele cu colesterol oxidat era crema în care erau combinate ouăle, laptele și zahărul.

Unii au observat că înghețata este forma de cremă cea mai cunoscută în America astăzi. Clătitele conținând ouă și praf de lapte au fost la fel de dăunătoare ca și crema. Al treilea din cele mai periculoase articole este brânza de Parmesan; acesta s-a dovedit a fi **la fel de vătămătoare ca și untura**.

Mai mult, **consumul de colesterol oxidat poate crește nivelele de colesterol din sânge mai mult decât simplul colesterol.** Totuși, chiar dacă nivelul de colesterol din sânge este normal, studiul realizat pe animale demonstrează că acest consum al colesterolului oxidat poate avea consecințe adverse. Mesajul important este acela că și un individ cu colesterolemia normală ar trebui să fie mai atent în vederea limitării colesterolului din dieta lui. Dacă nu sunteți pe o astfel de dietă redusă în colesterol, atunci aveți **probabilitatea unui risc crescut al unui infarct sau AVC** (accident vascular cerebral), **indiferent de valoarea colesterolului pe care o aveți.**

Ateroscleroza deseori începe de timpuriu în viață. Studiul colesterolului oxidat poate da o explicație de ce unii indivizi dezvoltă ateroscleroză mai devreme decât alții. Un factor timpuriu important poate fi tipul de lapte pe care pruncii îl beau. Când un bebeluș este alăptat direct de la pieptul mamei, el obține colesterol din acel lapte. Totuși acel colesterol este pur, nu este oxidat ca acele formule bazate pe lapte de vacă ce au fost prelucrate în mod extensiv în prezența aerului. Peng și Taylor au identificat colesterolul oxidat vătămător în laptele praf pentru copii. Este o teorie potrivit căreia acei copii care sunt hrăniți cu formule de lapte praf sunt predispuși la formarea fâșiilor de grăsime încă de timpuriu în pruncie. *(Neil Nedley, M.D. – Proof Positive: How to Realiably Combat Disease and Achive Optimal Health through Nutrition and Life Style).*

❑ Alte boli cardiovasculare având ca substrat ateroscleroza

- **Alzheimer** și diferite forme de **demență.**
- **Accidentele vasculare cerebrale** (blocarea completă a arterei creierului duce la moartea oricărui țesut al creierului care depindea de acea arteră). Accidentele vasculare cerebrale, în general, duc la paralizia parțială a corpului, dar ele pot cauza și orbirea, dificultăți în vorbire sau auzire, și probleme severe de personalitate sau memorie.
- **Anevrismele aortice** caracteristice rezultă atunci când tunica interioară a aortei este slăbită de către ateroscleroză. Din cauza presiunilor mari în această arteră mare, peretele slăbit poate să formeze o umflătură cum ar fi gâlma unui cauciuc de la mașină. Dacă această zonă balonată devine destul de mare, țesutul va fi prea subțire pentru a suporta la presiune puternică și artera va exploda. Un anevrism aortic spart reprezintă de obicei sentința morții. O hemoragie internă va avea loc în câteva secunde sau minute.
- Două artere care ramifică aorta în abdomen de asemenea sunt înclinate spre îngustarea aterosclerotică. Acestea sunt arterele renale, vasele de sânge care alimentează rinichii. Dacă una din aceste artere devine destul de îngustă, persoana în cauză poate dezvolta **hipertensiune** (presiune puternică a sângelui) sau - chiar și mai rău - **pierderea funcției în întregime a acelui rinichi.**
- **Impotența** la bărbați.
- **Dureri ale piciorului** în timpul mersului și **șchiopătări.**
- **Gangrena** care poate rezulta din ateroscleroza arterelor femurale din coapse și arterele posterioare ale tibiei în partea de jos a piciorului și gleznei. Gangrena poate duce la otrăvirea sângelui și la moarte dacă realizarea amputării nu va fi promptă.

Alimentele bogate în colesterol (ouăle, carnea și brânza) promovează îmbătrânirea prematură. În urma unui studiu epidemiologic realizat în statul Texas, s-a descoperit că persoanele care mănâncă mult colesterol își scurtează viața în medie cu 3 ani. De asemenea, s-a descoperit că aceste persoane erau mai predispuse la cancerul de plămân. Colesterolul din alimente reacționează rapid cu oxigenul pentru a forma produsele colesterolului oxidat sau PCO, numite de asemenea „colesterol ruginit". Acești radicali liberi sunt extrem de puternici și pot deteriora în mod ireparabil ADN-ul celulelor.

Ceea ce este și mai rău este că anumite alimente cu un conținut ridicat de colesterol, în special carnea, sunt bogate în fier - o combinație teribilă. Fierul adună colesterolul și acționează ca un catalizator pentru radicalii liberi.

Bolile cardiovasculare sunt ucigașul numărul unu în lume. În SUA mor aproape unul din doi oameni de aceste boli. În România situația este asemănătoare. Dar există vești bune. Factorul major aproape în toate aceste boli este ateroscleroza - și ateroscleroza este o condiție pe care știința medicală a demonstrat-o ca fiind **prevenibilă, tratabilă și chiar reversibilă. Schimbarea stilului de viață este cheia!** Adoptați o dietă bogată în fructe și zarzavaturi, cu ceva cereale și seminte, pe cât posibil consumate în stare crudă și naturală, eliminați produsele de origine animală (care conțin grăsimi saturate și mult colesterol) și limitați grăsimile în stare liberă (uleiurile), optând pentru uleiurile bogate în grăsimi mononesaturate (cel de măsline).

❑ Colesterolul și cancerul

Majoritatea oamenilor știu că dacă ai colesterolul mare trebuie să te îngrijorezi pentru sănătatea inimii tale, dar ei nu știu că trebuie să îți faci griji și în ce privește cancerul. În experiențele făcute în „Studiul China", s-a descoperit că, pe măsură ce nivelul colesterolului sanguin descrește de la 179 mg/dL la 90 mg/dL, se micșora și prezența bolilor: cancere de ficat, rect, colon, de plămâni, de sân, leucemii la copii, leucemii la adulți, tulburări mintale la copii și adulți și boli de stomac și esofag.

❒ Efecte și boli cauzate de excesul de grăsimi:

- O revistă medicală a recomandat că tratamentul încununat de succes al **astmei** este o dietă fără grăsimi. (Helvetica Medica Acta, Nov. 1953)
- Pacienții care au **boala lui Crohn** (enterită regională) utilizează grăsimi foarte rar și nu tolerează bine dietele bogate în grăsimi.
- Doctor Thomas P. Almy, prof. de medicină la Școala Medicală din Dortmouth, a afirmat, la un simpozion despre nutriție și îmbătrânire, că un consum ridicat de grăsime animală joacă un rol în apariția **bolii diverticulare**.
- Dieta scăzută în grăsimi, folosită de unele țări asiatice, este cauza, după cum se crede, a incidenței scăzute a **colecistitei**. O dietă bogată în grăsimi duce la un conținut crescut în colesterol al bilei și conduce la formarea de **calculi biliari**.
- O dietă bogată în grăsimi reduce excreția de acid uric și poate provoca un atac de **gută**.
- Un studiu din 1981 arată în Jurnalul Britanic de Urologie, că procentajul de calorii provenite din grăsimi era mai mare la cei care aveau **calculi renali**. *(British Journal of Urology, 1981)*
- Dintr-un grup de 500 de pacienți suferinzi de **migrenă**, 18% au afirmat că ceea ce le-a provocat migrena a fost alimentația cu hrană grasă, prăjită. (Journal of Human Nutrition, 1980)
- Nouă studii pe șobolani bătrâni și pe hamsteri au demonstrat că **pierderea calciului** era direct legată de nivelul de grăsimi din dietă. Pierderea zilnică de calciu în timpul unei diete bogate în grăsimi, a fost de peste patru ori mai mare ca aceea suferită în timpul unei diete sărace în grăsimi. Densitatea grăsimilor a influențat, de asemenea, și excreția calciului. Pierderile mai mari s-au înregistrat prin consumul de grăsime animală decât prin uleiul de porumb. *(Journal of Geronlology, 1949).*
- Margarina polinesaturată duce, aparent, la un anumit grad de **demineralizare a oaselor** la șobolanii în creștere. *(Proceedings of the Nutition Society, 1979)*
- Dr. Charles Lucas, de la Școala Medicală de la Universitatea Statului Wayne, susține că durerile puternice și umflarea severă a încheieturilor (în **artrita reumatismală**) sunt eliminate practic printr-o dietă săracă în grăsimi, ținută cu strictețe. Când pacienții au părăsit dieta prescrisă, simptomele au reapărut, *(The Palm Beach Post, Feb. 1982)*
- Șaizeci de diabetici, cărora li s-a dat o dietă lipsită de grăsimi, au prezentat o scădere a nivelului glicemic și în cantitatea de zahăr vărsată în urină. Această scăderea a survenit brusc, în prima sau a doua zi a acestei diete lipsite de grăsimi. Dietele cu un conținut crescut de grăsime scăd eficiența mecanismului insulinei ducând astfel al **diabet**. *(Calvin și Agatha Trash - Remedii naturale).*
- Celulele normale au fost luate de la animale de experiență și plasate într-o cultură să crească și să se înmulțească. Dacă oxigenul care este disponibil acestor celule este redus, celulele normale vor deveni MALIGNE. Dacă aceste celule sunt plasate din nou în corpul animalului, se vor înmulți și vor distruge animalul cu cancer. *(Jay Hoffman – The Missing Link)*
- Excesul de **grăsime crește vâscozitatea și aderența sângelui**, încetinind circulația și ducând la alipirea (aglutizarea) globulelor roșii una de alta, întocmai ca monedele într-un fișic. În această stare, globulele roșii sunt incapabile să se încarce la capacitate maximă cu oxigen. Private de oxigen și celelalte substanțe nutritive, celulele organismului nostru devin din ce în ce mai susceptibile la lezare, îmbolnăvire și moarte. Celulele lipsite de oxigen nu pot metaboliza complet combustibilul. Pentru ca celulele să rămână normale se cere metabolizarea completă a combustibilului. O dietă săracă în grăsimi va ameliora vâscozitatea sângelui, va aduce beneficii deosebite în bolile ca: hipertensiunea arterială, arterioscleroza, venele varicoase, flebite, trombozele venoase, insuficiență circulatorie cerebrală etc.

❒ Grăsimea și îmbătrânirea

Pe lângă faptul că grăsimile vă îngrașă și vă distrug arterele, ele vă îmbătrânesc teribil. Dacă vreți să îmbătrâniți repede, mâncați acele tipuri de grăsime care se transformă într-o fabrică de radicali liberi în organism, făcând celulele disfuncționale, canceroase, distructive.

Oxigenului îi place grăsimea; el se dizolvă de 8 ori mai repede în grăsime decât în apă. Oxigenul este mai atras de anumite tipuri de grăsime decât de altele. Dacă lăsați un pahar cu ulei vegetal în aer liber, cum ar fi uleiul de porumb, acesta este repede pătruns de oxigen într-un timp incredibil de scurt, de 2-3 secunde, spun specialiștii. Pe măsură ce grăsimea absoarbe oxigenul, devine treptat râncedă sau „peroxidată" și mult mai periculoasă. Este plină de molecule de „hidroperoxid lipidic" – unul dintre cei mai periculoși radicali liberi. Odată ingerată, molecula de hidroperoxid lipidic, încurajată de căldura corpului, diverse enzime, precum și de fier și de cupru, se sparge eliberând teribilul radical hidroxil care accelerează distrugerea celulei.

Crima majoră a grăsimilor împotriva umanității nu este boala de inimă sau obezitatea, ci întreaga accelerare a îmbătrânirii. Cele mai nocive grăsimi sunt cele saturate, colesterolul și multe din grăsimile polinesaturate. Grăsimile care promovează longevitatea sunt cele mononesaturate, cum ar fi uleiul de măsline. Capacitatea unei grăsimi de a ne îmbătrâni înainte de vreme depinde de afinitatea ei chimică cu oxigenul, de cât de repede se oxidează. Cele care se oxidează mai încet, care sunt mai blânde cu celulele, sunt grăsimile mononesaturate, găsite predominant în uleiul de măsline.

Colesterolul este nociv pentru că se oxidează rapid. Grăsimile cu adevărat nocive sunt și cele polinesaturate, cum sunt cele din uleiul de porumb, care absorb nebunește oxigenul, devin repede râncede sau oxidate și revarsă o mulțime de radicali liberi. Rezultatul este un potop de consecințe alarmante cum ar fi deteriorarea ADN-ului din celule și

înmulțirea reacțiilor inflamatorii. Studiile arată că grăsimile polinesaturate dezvoltă boli autoimune, favorizează cancerul și au un efect advers asupra sistemului imunitar.

❒ Grăsimea și creierul

Creierul este organul cel mai gras din organism. Este alcătuit în proporție de 60% din lipide (diverse tipuri de substanțe grase). Compoziția acestor grăsimi poate influența profund însăși arhitectura celulelor, abundența sau sărăcia importantelor dendrite și sinapse – pivoții inteligenței, învățării, memoriei, atenției, concentrării și dispoziției. Grăsimea pe care o consumăm poate schimba configurația celulei cerebrale în bine sau în rău. Grăsimile saturate au un efect îngrozitor asupra creierelor mamiferelor.

„Tipul de grăsimi cu care vă hrăniți creierul de la naștere până la moarte constituie una dintre deciziile cele mai importante pe care le puteți lua vreodată spre binele sau în detrimentul creierului dumneavoastră. Dacă nu vă hrăniți creierul cu doza necesară de grăsimi bune și îi furnizați prea mult din cele rele, acesta poate deveni ineficient, poate chiar disfuncțional. Membranele exterioare ale celulelor cerebrale se pot rigidiza și zbârci; creșterea tentaculelor dendritice, care ies în afară pentru a realiza comunicarea cu alte celule, poate fi întreruptă; bogatul flux chimic de neurotransmițători se poate usca, devenind incapabili să ajungă la neuroni și să poarte mesaje de la unul la altul. Acesta este un dezastru și reprezintă starea creierelor multor oameni." *(Jean Carper – Cum să-ți păstrezi sănătatea creierului)*

Cel mai mare dușman al creierului este grăsimea saturată; aceasta provoacă efecte negative majore asupra memoriei și învățării. Cu cât animalele mănâncă mai multe grăsimi saturate cu atât este mai gravă disfuncția memoriei și a creierului lor. Capacitatea de învățare se reduce semnificativ. Grăsimile saturate pot strangula literalmente celulele cerebrale.

Grăsimi care vatămă creierul:

✓ Grăsimi animale saturate: carne, lapte integral, unt, brânză.
✓ Uleiuri vegetale hidrogenate: margarină, maioneză, hrană procesată.
✓ Acizi grași trans: margarină, hrană procesată, alimente de tip fast-food prăjite, de exemplu cartofii prăjiți.
✓ Excesul de uleiuri vegetale omega-6: hrana procesată, uleiurile vegetale, ca cel de porumb, floarea-soarelui, șofran.

Atât animalele cât și oamenii care consumă multe grăsimi saturate tind să dezvolte rezistența la insulină. Aceasta înseamnă că insulina devine mai puțin eficientă în reducerea glucozei din sânge. Rezultatul: perturbații în utilizarea glucozei în tot organismul, inclusiv în creier, și posibile deficiențe cognitive. Diabeticii tind să dezvolte diverse tipuri de alternări cognitive, inclusiv probleme de memorie. De fapt, orice factor al stilului de viață, care duce la dezvoltarea rezistenței la insulină poate contribui la declinul memoriei. Ținând cont că numărul oamenilor rezistenți la insulină crește (este o situație aproape epidemică), avem de-a face cu ceva înfricoșător.

Astăzi se știe că rezistența la insulină favorizează hipertensiune arterială, nivelul ridicat al trigliceridelor, nivelul scăzut al colesterolului HDL (benefic) și obturarea arterelor care, toate, pot duce în mod indirect la vătămarea creierului și pot compromite funcționarea mintală.

Radicalii liberi sunt cei mai de temut dușmani ai creierului, acesta din urmă fiind ținta cea mai vulnerabilă a lor. Un motiv ar fi faptul că acesta generează cei mai mulți radicali liberi decât alte țesuturi, deoarece consumă foarte mult oxigen și este cel mai gras organ al corpului. Grăsimea este mediul cel mai propice de dezvoltare al radicalilor liberi. Oxigenul interacționează cu moleculele de grăsime, generând radicalii liberi – un proces numit oxidare – lăsând grăsimea oxidată sau rancezită. Un creier oxidat nu este un creier perfect funcțional. Într-adevăr, procesul prin care grăsimea din membranele celulelor cerebrale se oxidează apare în mai multe stări neurodegenerative, ca Alzheimer și Parkinson. Grăsimea oxidată din membranele celulelor creierului provoacă un dezastru incredibil, dereglând eliberarea și absorbția neurotransmițătorilor și transportul glucozei atât de importantă.

❒ Grăsimile polinesaturate și diverse boli

De creșterea consumului mărit de grăsimi se leagă afecțiuni grave ca cele ale sistemului cardio-cerebro-vascular și cel al influențării apariției unor localizări, directe sau indirecte de cancer. Dintre aceste cancere, cel al **colonului** (intestinul gros) și al **rectului** sau al **glandei mamare** și al **prostatei** (organe dependente hormonal), ca și al altor organe genitale aflate sub aceeași dependență (**ovar, uter, testicul**), precum și **cancerul ficatului**, al **pancreasului**, toate sunt legate de acest fel de alimentație (în general hipercalorică, preponderent constituită din material lipidic).

Dar care din grăsimi trebuie evitate mai mult în cancer? Desigur, **sunt vizate întâi cele de origine animală**, care conțin o cantitate mai mare de **acizi grași saturați** și, în plus, **colesterol**. Dar pot fi puse în discuție și grăsimile vegetale (uleiurile), care conțin în majoritate **acizi grași polinesaturați** (sunt mai sănătoase cele mononesaturate) și care, astfel, ridică și ele unele probleme în cancerogeneză.

Uleiurile vegetale, de exemplu cel de floarea-soarelui, nu are nici urmă de colesterol, dar are 50-60% acizi grași polinesaturați, dintre care predominant este acidul linoleic și foarte puțin, acidul linolenic, ca și în cazul altor uleiuri similare (de soia, de porumb).

Sunt și uleiuri cu acid gras mononesaturat (acid oleic) predominant (65-80%) și mai puțin polinesaturați (uleiul de măsline, de arahide). **Uleiurile mononesaturate sunt indicate să se consume în cazul riscului sau bolii maligne în locul uleiurilor polinesaturate.**

Amintim că unii **acizi grași (de tip omega-3)** au un efect important în scăderea **LDL** (lipoptroteine de joasă densitate) și a trigliceridelor, ca și în scăderea aderării trombocitelor la peretele vascular (aspecte legate de prevenirea ateromului).

Acizii graşi polinesaturaţi care se află cu precădere în uleiul de porumb, floarea-soarelui, soia, scaieţi, consumaţi în **cantităţi mari atacă sistemul imunitar**. Această limitare a activităţii sistemului imunitar poate mări riscul îmbolnăvirii **de boli** infecţioase sau de cancer.

Printre aşa-numiţii acizi graşi polinesaturaţi, există două tipuri de grăsimi de bază, unul numit grăsimea omega-6, iar celălalt, grăsimea omega-3.

În general, acizii graşi polinesaturaţi din seria n-6 stimulează dezvoltarea tumorilor, iar seria acizilor graşi polinesaturaţi n-3 diminuează frecvenţa diferitelor tumori. *(Dr. Grigore Maltezeanu - Contra riscului de cancer)*

Acizii graşi omega-6 **exacerbează procesele inflamatorii**. În special, persoanele suferind de poliartrită reumatoidă ar fi bine să evite aceste uleiuri.

Unele din produsele alimentare care cauzează cea mai mare producere de radicali liberi în organism sunt grăsimile polinesaturate (găsite în uleiuri folosite în mod curent)! Acesta pare un paradox, pentru că milioane de oameni au trecut de la grăsimi saturate la grăsimi polinesaturate pentru gătit, în speranţa de a reduce riscul bolilor de inimă. Cei care folosesc grăsimile polinesaturate accelerează îmbătrânirea propriilor lor celule. La animalele hrănite cu grăsimi polinesaturate s-a observat o creştere spectaculoasă a radicalilor liberi şi a tumorilor.

Una dinte cele mai ameninţătoare consecinţe potenţiale ale predominanţei grăsimilor omega-6 în celulele cerebrale este inflamarea persistentă a ţesutului cerebral. O astfel de inflamare poate deteriora vasele de sânge cerebrale, poate declanşa procese ce ucid celulele cerebrale, poate vătăma membranele celulelor nervoase, întrerupând funcţionarea normală, poate interfera cu transmisia mesajelor neuronale, şi favoriza atacuri cerebrale, Alzheimer şi probabil toate bolile cerebrale degenerative. Este un fapt stabilit ştiinţific că acizii graşi omega-6 tind să fie puternic inflamatorii. Metabolismul grăsimilor omega-6 declanşează adevărate artificii de produse auxiliare incendiare, alcătuite din substanţe asemănătoare hormonilor, numite mediatori – printre ele numărându-se prostaglandinele, leucotrienele, citokinele – şi din radicali liberi, toate aceste substanţe putând declanşa inflamare. Invazia grăsimilor omega-6 în celulele cerebrale aprinde un foc în tot creierul, care poate sfârşi prin distrugerea celulelor nervoase.

Unul dintre cei mai de temut agenţi proinflamatori produşi prin conversia grăsimilor de tip omega-6 la nivelul celulei este o substanţă chimică numită acid arahidonic. În anumite circumstanţe, este profund implicată în moartea celulei nervoase. Acidul arahidonic poate stimula şi producţia de glutamat, un neurotransmiţător, care este un adevărat ucigaş de celule.

Uleiurile care conţin cele mai multe grăsimi omega-6, dăunătoare pentru creier sunt: floarea-soarelui, porumb, soia.

Uleiuri care conţin un raport bun între grăsimile omega-6 şi omega-3: ulei de seminţe de in, canola, măsline, susan.

Reduceţi consumul de grăsimi omega-6 şi mâncaţi mai multe grăsimi omega-3, mai ales din cele găsite în surse vegetale.

Acizii graşi omega-3 se găsesc în cantităţi considerabile în uleiul din seminţe de in. De asemenea, se găsesc în cantitate mare şi în grăsimea de peşte, dar ţinând cont că peştii sunt afectaţi de poluarea apelor într-o măsură foarte mare, încorporând în ei cantităţi uriaşe de substanţe toxice (pesticide, acid clorocarbonic şi metale grele), cea mai bună sursă de acizi graşi omega-3 o găsim în uleiul de in, nuci, migdale, soia, fasole, iarba grasă, spanac. Există mai multe motive serioase pentru care este bine ca să luăm acizii graşi omega-3 din surse vegetale şi nu din peşte. Iată printre cele mai importante:

- Peştele conţine grăsimi saturate şi colesterol; deci consumul de peşte şi untură de peşte duce la creşterea valorilor LDL (colesterolului negativ);
- Untura de peşte este o sursă foarte bogată în acizi graşi omega-3, dar ea măreşte riscul hemoragiilor cerebrale, mărind timpul de coagulare al trombocitelor;
- La oamenii care suferă de diabet, untura de peşte poate provoca rezistenţa la insulină şi o creştere a zahărului din sânge;
- Peştele din apele de lângă coastă este adesea contaminat cu pesticide, acid clorocarbonic şi metale grele.

❒ Acizii graşi omega-3

Acizii graşi omega-3 sunt sintetizaţi în organism din acidul gras linolenic. Atenţie! Fiţi atenţi la litere, pentru că diferenţa o creează o literă „n" în plus. Nu este vorba de acidul gras linoleic; din acidul gras linoleic sunt sintetizaţi acizii graşi omega-6.

Efecte benefice ale acizilor graşi omega-3 (numiţi şi acizi graşi a: n-3 sau EPA – suri sau acidul eicosapentaenoic):

- Protejează vasele sanguine faţă de influenţele dăunătoare ale LDL-ului (colesterolului „rău").
- Contribuie la evitarea formării trombuşilor (cheagurilor) şi a spasmelor coronariene, reducând secreţia de tromboxan.
- Tind să scadă tensiunea arterială şi trigliceridele din sânge.
- Reduc cantitatea sau activitatea unor substanţe care duc la ateroscleroză, cum ar fi leucotrienele, fibrinogenul, factorul de activare al trombocitelor, interleukin-1, factorul de necrozare al tumorilor etc.
- Suprimă creşterea tumorală şi se pare că previn cancerul de colon şi de sân.
- Diminuează fenomenele inflamatorii în poliartrita reumatoidă. Folosirea lor conduce la reducerea semnificativă a leucotrienei B4 – o substanţă inflamatorie, răspunzătoare în primul rând de simptomele de artrită. De asemenea, sunt suprimate şi anumite citokine (substanţe proinflamatorii sintetizate de celulele activate ale sistemului imunitar) care distrug articulaţiile.

⇨ Au efect favorabil în psoriazis, scleroza multiplă în plăci, boala Raynaud primitivă, boala Crohn și alte boli autoimune.

⇨ S-a dovedit că lipidele omega-3 conținute în uleiul de in măresc reacția organismului la insulină. Folosirea acestui tip de grăsimi scade rezistența la insulină.

⇨ „Un creier normal nu se poate constitui fără un aport adecvat de acizi grași omega-3. Odată ce sistemul nervos este deja constituit, nu mai există altă ocazie de reparare a efectelor deficienței de omega-3." *(Dr. William E. Connor, Oregon Heath Sciences Center)*

Acizii grași omega-3 pot fi obținuți din mai multe alimente vegetale. Cele mai bogate surse în omega-3 sunt: uleiul de semințe de in (53,3 grame la 100 grame produs), uleiul de canola (11,1 grame la 100 grame produs), uleiul de nuci (10,4 grame la 100 grame produs), untul de arahide (8,7 grame la 100 grame produs), uleiul din germeni de grâu (6,9 grame la 100 grame produs), nucile (6,8 grame la 100 grame produs), boabele de soia (1,5 grame la 100 grame produs), jirul (1,7 grame la 100 grame produs), germenii de ovăz (1,4 grame la 100 grame produs), iarba grasă (0,9 grame la 100 grame produs).

Uleiurile vegetale

❒ Grăsimile în stare „liberă"

„Atunci când sunt consumate în starea în care natura le oferă, închise în celulele alimentelor vegetale, cum ar fi porumbul, făina de ovăz, nucile și unele fructe, grăsimile sunt elemente sănătoase și hrănitoare ale alimentelor. **Numai când sunt separate de alte alimente și consumate în stare liberă acestea devin nesănătoase.**" *(Dr. Jay M Hoffman – The Missing Link)*

În procesul de deshidratare sau solidificare, gradul de saturație al unei grăsimi crește, deci grăsimile sau uleiurile „parțial solidificate" conțin mai mulți acizi grași saturați. Ca urmare, grăsimile saturate vă măresc nivelul colesterolului din sânge, mai mult decât dacă a-ți ingera colesterol pur.

Uleiurile sunt **alimente foarte concentrate**. Toate uleiurile sunt compuse din 100% grăsime; ele sunt grăsime sub formă lichidă. **O singură lingură de ulei conține aproape 14 grame de grăsime totală** (cantitatea de care are nevoie organismul într-o zi!), cu procente diferite de acizi grași saturați, polinesaturați și mononesaturați.

De aceea, chiar cele mai sănătoase uleiuri trebuie consumate în cantități mici.

O adevărată „bombă" în ceea ce privește grăsimile saturate (grăsimi periculoase ce produc ateroscleroza) este uleiul de cocos, care este folosit în comerț la multe preparate. Grăsimile saturate din acest ulei se ridică la 92%! Asemănător este și uleiul de palmier.

Alimentele bogate în grăsimi îngrașă cel mai ușor.

Știați că ...

Pentru o linguriță de ulei de porumb sunt necesari 12-18 știuleți și este de așteptat supraalimentarea, deoarece fără volumul știuleților de porumb având numai caloriile senzația de saturație nu apare?

Uleiurile și grăsimile încălzite suferă procesul de autooxidare. Acizii grași polinesaturați (din belșug găsiți în uleiul de floarea-soarelui, porumb etc.) suferă procesul autooxidării de 10 000 de ori mai ușor decât un acid gras mononesaturat (în uleiul de măsline 75% sunt mononesaturați).

Uleiurile care pot fi utilizate (în cantități moderate) sunt cele bogate în acizi grași mononesaturați sau bogate în acizi grași omega 3:

⇨ **Uleiul de măsline** – este bogat în acizi mononesaturați și are un procent scăzut în grăsimi saturate, conține squalen – o substanță care reduce colesterolul.

⇨ **Uleiul din semințe de in** - este cea mai bogată sursă vegetală cunoscută de acizi grași omega-3 - un tip de grăsimi valoroase, cu efect antiinflamator, stimulator al sistemului imunitar și benefice în tratarea bolilor cardiovasculare.

⇨ **Uleiul de rapiță** – este bogat în acizi mononesaturați și are cea mai scăzută concentrație în grăsimi saturate dintre toate uleiurile. Conține acizi grași omega-3 în cantități apreciabile.

⇨ **Uleiul de sâmburi de struguri** conține substanțe antioxidante (beneficie în combaterea cancerului). El conține două fitoelemente puternice în combaterea radicalilor liberi: **quercitina** și **acidul elagic**.

Dacă veți alege să folosiți uleiul de floarea-soarelui (deși este bogat în acizi grași polinesaturați care nu sunt atât de buni pentru sănătate), folosiți varianta presată la rece, condiția fiind ca uleiul să nu fie vechi, râncezit.

Obișnuiți-vă să consumați nuci, migdale, semințe (in, susan, floarea-soarelui, dovleac etc.), germeni de cereale. Consumate cât mai aproape de starea naturală, ele vă vor asigura necesarul de acizi grași esențiali de cea mai bună calitate. Aceasta este cea mai bună alegere.

Persoanele care au ateroscleroză avansată și sunt predispuse la infarct sau accidente vasculare cerebrale ar trebui să elimine complet toate uleiurile alimentare (cel puțin o perioadă) și să consume doar semințe crude și câteva nuci sau migdale pentru a-și asigura aportul necesar de acizi grași. Uleiul de măsline și cel de in sunt cele mai bune variante în aceste cazuri.

Bolnavii de cancer trebuie să elimine grăsimile saturate, dar și uleiurile bogate în grăsimi polinesaturate (uleiul de porumb, floarea-soarelui, soia) și să consume doar ulei de măsline extravirgin, ulei din semințe de in și mai ales semințe crude.

❑ Uleiul rafinat – un produs periculos

Mai întâi, să vedem ce este cu uleiul de floarea-soarelui, mult utilizat în alimentație. Dacă legat de aspectul prăjelii acestuia mulți sunt lămuriți (măcar la nivel de senzație, căci mirosurile prăjelii intense nu provoacă deloc senzații plăcute, rafinate, ca parfumul unei flori sau al unui fruct proaspăt și aromat), în privința utilizării sale directe la salate este recomandat ca un factor de sănătate. Pentru a ne lămuri, să vedem procesele tehnologice la care este supus acesta, extrase din „Tratatul de igiena alimentației"!

După ce se îndepărtează impuritățile, miezurile semințelor se macină, **se prăjesc** și se supun apoi **presării la cald.** Urmează extracția uleiurilor din turte și șroturi (sau din semințele prăjite, când se trece direct la extracție după prăjire) prin trecerea acestora în **solvenți organici** ușor de îndepărtat prin distilare la temperaturi sub **100 grade C (benzină, dicloretan, triclorură de etilen).** *(S. Mănescu - Tratat de igienă, vol. II)*

Prăjirea are ca scop obținerea coagulării proteinelor, cu separarea lipidelor într-o formă mai pură, cu stabilitate mai mare la păstrare. *(I. Mincu, V.T. Mogoș - Bazele practice ale nutriției omului bolnav)*

Uleiul brut astfel obținut este supus rafinării, în vederea îndepărtării substanțelor lipidice și nelipidice ce conferă uleiului proprietăți organo-leptice dezagreabile.

În general, **rafinarea** se desfășoară după următoarea schemă:

– *eliminarea impurităților aflate în suspensie prin decantare, filtrare sau centrifugare;*
– *hidratarea cu cantități mici de apă la cald;*
– *neutralizarea acizilor grași liberi cu* **ajutorul soluțiilor diluate de hidroxid de sodiu sau de potasiu**;
– *îndepărtarea săpunurilor formate prin spălarea cu apă;*
– *decolorarea prin adsorbția pigmenților pe cărbune sau pământuri decolorante;*
– ***dezodorizarea cu jet de aburi sub vid la cald (160 - 180 grade C) cu vapori supraîncălziți;***
– *polisarea care constă în reținerea pe filtre a precipitatelor formate după răcire.*

De aici se remarcă un lucru aparent surprinzător pentru mulți: **uleiul neprăjit, utilizat la diverse salate nu este „natural"**. Iar dacă prăjirea este ignorată, presarea la cald și distilarea cu solvenți ai căror puncte de fierbere sunt puțin sub 100 grade C, atunci imaginea unui produs alimentar denaturat de la bun început pentru stabilizarea sa, apare ca foarte evidentă (formarea radicalilor liberi din acizii grași polinesaturați din uleiuri este facilitată tocmai de temperatura de prăjire și de distilare). Cât despre rafinare, procesul de **dezodorizare cu aburi supraîncălziți la 180 grade C** implică o denaturare reală și profundă.

În acest sens se exprimă și *„Manualul de medicină naturistă"*, sub redacția *dr. Pavel Chirilă*:

Rafinarea uleiului presupune tehnici de extragere și încălzire până la temperaturi de **190-250 de grade C**; de asemenea este tratat cu **solvenți, albit și** dezodorizat.

Dezavantajele uleiului rafinat:

- ✓ pierde fosfolipidele;
- ✓ pierde substanțele proteice;
- ✓ se reduce conținutul în vitamina E;
- ✓ temperaturile ridicate duc la formarea de compuși ciclici, de polimerizare care pot avea un grad de toxicitate;
- ✓ conține încă urme de solvenți.

Conform concepției Dr. John Kinsella, biochimist la Universitatea Cornell, specialist în cercetarea lipidelor, **dozele mari de grăsimi polinesaturate, ingerate odată cu mâncarea pot stimula creșterea tumorilor**, lucru dovedit, deocamdată, la animale. Poate că aceasta explică și rezultatele altor cercetări efectuate pe multe persoane, în clinici, la care s-a constatat cum o alimentație bogată în acizi grași polinesaturați reduce frecvența cazurilor mortale de infarct cardiac, dar au avut ca efect creșterea frecvenței cazurilor mortale provocate de cancer sau de alte boli. *(Dr. med. D. Ornish - Revoluție în terapia bolilor de inimă)*

Aceste aspecte confirmă „bogăția" uleiurilor vegetale în radicali liberi și xenobiotice (toxice) ce determină - cu toată „sărăcia" în colesterol și aprecierea de „aliment natural" - **o frecvență crescută a cazurilor de cancer**.

După ce am remarcat aceste efecte mai puțin dorite, dar mai ales surse de toxine cu acțiune degradantă asupra organismului, să studiem efectele directe și cel puțin la fel de dramatice ale tratamentelor termice asupra uleiului, reprezentate de fierberea sa, pentru prăjirea diverselor tipuri de alimente, de la carne și preparate, ouă, până la legume, leguminoase, cereale etc., reprezentând un obicei culinar de bază în gastronomia tradițională.

În timpul încălzirii îndelungate a uleiului s-a înregistrat **o schimbare a proprietăților fizico-chimice**: are loc creșterea vâscozității și densității și mărirea indicelui de refracție, în timp ce solubilitatea în solvenți specifici (benzen, alcool amilic etc.) și indicele de iod se micșorează... Creșterea vâscozității, a densității, mărirea indicelui de refracție și a greutății moleculare duc la concluzia că, în cazul încălzirii grăsimilor, are loc un proces de polimerizare la care participă **radicalii liberi ai acizilor grași**.

În urma încălzirii grăsimilor se pot forma atât **compuși volatili**, cât și **derivați cu greutate moleculară ridicată**.

Încă din 1938, Irwin și colab. au semnalat efectul dăunător al grăsimilor oxidate termic și au constatat că acest efect este determinat de alți factori decât distrugerea substanțelor nutritive, absorbția lor fiind, în același timp, mult mai dificilă.

Taschev și colab., folosind în hrana șoarecilor uleiuri de porumb și de floarea-soarelui, încălzite la 112-170 grade C, au constatat **alterări histologice la nivelul intestinelor**. Rezultate surprinzător de grave au fost comunicate de Binnet și Wellers în condițiile tratării termice mai puțin severe (180 grade C, timp de 20 minute) a uleiului de arahide, a untului și a margarinei. Ei au înregistrat, prin administrarea grăsimilor în proporție de 15% din rație, **o mortalitate de 30 - 50%**.

Creşterea temperaturii de încălzire la valori peste 300 de grade C măreşte mult gradul de risc. Încă din anul 1938, Roffo a menţionat că grăsimile animale şi vegetale, încălzite la 350 grade C, timp de 30 de minute, **provoacă tumori canceroase**. Raju şi Rojogopolian au observat la şobolanii hrăniţi cu uleiuri nesaturate, care au fost încălzite timp îndelungat la 300 grade C, o **micşorare a creşterii**. Farmer şi colab. au arătat că o dietă ce conţine numai 10% uleiuri polimerizate termic au un efect nefavorabil asupra **reproducţiei şi lactaţiei**. Cercetătorii sovietici atribuie grăsimilor oxidate termic **un important efect nociv**. *(S. Dumitrache, R. Segal - Toxicologia produselor alimentare).*

❒ Acizii graşi de tip „trans" şi efectele acestora asupra organismului

Grăsimile din alimente de origine vegetală sunt destinate pentru nevoile celulelor corpului. Totuşi **când acestea sunt scoase din celulele plantelor şi sunt prelucrate, structura şi/sau locurile legăturilor chimice ale acizilor graşi sunt schimbate sau deteriorate astfel încât produc pagube structurii celulei şi inhibă activităţile.**

O moleculă de acid gras polinesaturată, aşa cum se află în stare naturală, are formă de „potcoavă" şi este încorporată în pereţii celulelor şi în mitocondrii ca parte a structurii. Când grăsimea polinesturată este scoasă din alimentul natural, ea trebuie să fie **rafinată şi dezodorizată** şi de asemenea poate să fie şi **hidrogenată**, în scopul folosirii sale. În timpul acestui proces, unele din grăsimile polinesaturate sunt transformate din forma naturală de potcoavă într-o structură asemănătoare cu un „lanţ drept". Configuraţia naturală de potcoavă este numită forma **‚CIS'**, iar cea dreaptă forma **‚TRANS'**.

Pe cât de periculoase sunt grăsimile omega-6, lucrurile devin şi mai grave dacă sunt transformate din formă lichidă sau semisolidă – hidrogenate sau parţial hidrogenate – pentru obţinerea margarinei sau a grăsimilor folosite la frăgezirea aluatului. În timpul solidificării, dobândesc o însuşire negativă suplimentară, o formă nouă şi ciudată, necunoscută în natură, aceea de acizi graşi trans, incompatibili cu organismul dumneavoastră. În acest fel, organismul este forţat să creeze fluxuri suplimentare de radicali liberi în efortul de a metaboliza aceste grăsimi anormale. Aceste molecule lipite strâns de membranele celulelor le fac rigide, inflexibile şi profund disfuncţionale. Iată câteva din ravagiile provocate de acizii graşi trans: tulbură ritmul cardiac, astupă arterele favorizând îngroşarea sângelui, scad nivelul colesterolului benefic HDL, măresc nivelul colesterolului nociv LDL, slăbesc sistemul imunitar, conduc la producerea unei sperme anormale şi scad nivelul testosteronului la animale, favorizează cancerul, mai ales cel de sân şi de prostată. Dr. Walter Willett de la Harvard suspectează că aceste grăsimi, mai mult decât grăsimile animale saturate, reprezintă o cauză principală a creşterii într-o proporţie nemaiîntâlnită a frecvenţei bolilor de inimă. Un studiu întreprins în Grecia a arătat că prepararea hranei cu margarină a crescut riscul de boli de inimă cu aproape 90%.

„Acizii graşi trans, şi mai ales margarina, ucid între 30.000 şi 150.000 de americani în fiecare an prin intermediul bolilor de inimă". (Dr. Walter Willett, Şcoala de Sănătate Publică Harvard)

Ori de câte ori vedeţi aceste cuvinte pe eticheta unui aliment – uleiuri vegetale „ hidrogenate" sau „parţial hidrogenate", este cazul să vă alarmaţi. Este un alt termen pentru acizii graşi trans.

După prezentarea efectelor evidente ale tratamentului termic intensiv al uleiului şi al alimentelor prăjite odată cu acesta, acum să ne oprim puţin asupra efectelor generate de transformarea grăsimilor vegetale nesaturate în grăsimi solide, de tipul **margarinei** şi al **planctolului** (dacă margarina, ca înlocuitoare a untului natural, este mai puţin utilizată ca atare de gospodine în bucătărie, laboratoarele de panificaţie, patiserie şi cofetărie folosesc din plin acest produs – mult mai ieftin ca alte preparate naturale – în diverse produse făinoase ce stau la baza multor meniuri tradiţionale). Procesul de înlocuire a acizilor graşi **cis** cu forma rigidifiantă **trans** în membrana celulară este clar precizată în *„Toxicologia produselor alimentare"*.

În procesul tehnologic de hidrogenare a uleiurilor vegetale, în vederea obţinerii unor grăsimi cu un punct de topire mai ridicat, asemănător grăsimilor animale (planctol, margarină), se formează o cantitate **apreciabilă de acizi graşi trans**. Fiind perfect absorbiţi la nivelul mucoasei intestinale, acizii graşi trans se regăsesc în lipidele limfatice şi în lipoproteinele din serul sanguin.

Acizii graşi trans pot fi încorporaţi în diferite lipide din membrane, ceea ce schimbă proprietăţile fizice ale fosfolipidelor care se manifestă, în primul rând, printr-o diminuare a fluidităţii membranelor. Cercetările în vitro au demonstrat că simpla înlocuire a acidului oleic cu izomerul său trans antrenează o diminuare a suprafeţei moleculare a fosfolipidelor. **Filmul de lecitină trans este mai condensat decât omologul său cis**, ceea ce lasă să se prevadă o diminuare a permeabilităţii membranelor faţă de cele în constituţia cărora intră lipidele cis şi aceasta va influenţa funcţiile membranei.

Acizii graşi trans au un efect rigidifiant asupra membranelor celulare, dar acestea au capacitatea de a menţine fluiditatea normală, acţionând asupra acizilor graşi saturaţi, care au un efect similar de rigidifiere şi asupra conţinutului de colesterol, care reglează fluiditatea. *(S. Dumitrache, R. Segal - Toxicologia produselor alimentare)*

Acizii graşi TRANS au un efect nefast asupra pancreasului endocrin. Expunerea prelungită la această formă denaturată de acizi graşi alterează funcţia celulelor pancreatice secretoare de insulină (celulele beta), ducând la epuizarea lor şi apariţia diabetului de tip 2.

Crescând LDL şi scăzând HDL, acizii graşi TRANS accentuează riscul bolii coronariene.

„Multe studii au arătat: **cancerul de piele, de sân şi de colon sunt în mod direct legate de cantitatea de grăsime saturată sau nesaturată din dietă**. Totuşi, evidenţele devin ce în ce mai acuzatoare pentru **grăsimile vegetale rafinate, în mod special grăsimile TRANS**". *(Zane R Kime M D; M S Sunlight, 98, 100)*

Acizii graşi trans (AGT) au efecte negative asupra sănătăţii. Sursele principale de acizi „trans" sunt:

- Margarina
- Produse lactate

- Dresuri vegetale
- Majoritatea alimentelor grase coapte la cuptor sau prăjite cu uleiuri.
- Alimente procesate (pentru creşterea duratei de valabilitate). 1999-2000 LifeLong Health ™

Margarina – un produs cu o structură moleculară asemenea plasticului

❑ Compoziţia margarinei actuale

Margarinele sunt grăsimi mixte din punct de vedere al originii, obţinute pe cale sintetică din amestecuri de grăsimi animale de calitate superioară (unt) şi uleiuri vegetale (hidrogenate pentru obţinerea structurii saturate), la care se adaugă lapte, gălbenuş de ou, sare, caroten, diverse arome. Ca aspect, gust şi miros se aseamănă cu untul.

Grăsimile hidrogenate sunt uleiuri solidificate obţinute din uleiuri vegetale sau animale prin adiţionarea hidrogenului la dublele legături ale acizilor graşi nesaturaţi din componenţa lor. Procesul tehnologic se desfăşoară la temperatură ridicată, în prezenţa catalizatorilor (nichel). Are loc o modificare a proprietăţilor fizico-chimice ale grăsimilor, concomitent cu apariţia unor izomeri de poziţie (din forma clasică „cis" în forma izomerică „trans"). (I. Mincu - Istoria alimentaţiei la români din cele mai vechi timpuri şi până în prezent).

Cercetările medicale au dovedit că **acizii graşi trans sunt implicaţi în procesul de carcinogeneză** (apariţia şi dezvoltarea cancerului).

Cel mai edificator exemplu privind proprietăţile carcinogene ale alimentelor îndelung procesate din dietele moderne îl reprezintă uleiurile vegetale hidrogenate. Când în structura celulelor pătrund molecule denaturate din margarină sau alte grăsimi artificiale - ca urmare a absenţei celor naturale din alimentaţie - respectivele celule nu mai pot răspunde corect solicitărilor, lăsând astfel cale liberă tumorilor canceroase. Faptul este că, potrivit „alchimiei alimentare", organismul uman necesită un aport constant considerabil de enzime active (dintre care unele intră în organism ca enzime naturale în procesul de hrănire), dar singure, alimentele procesate nu pot oferi aceste elemente vitale, dimpotrivă, ele nu fac decât să consume aceste rezerve limitate ale organismului.

În timpul celui de-al doilea război mondial, când untul a dispărut de pe piaţă, americanii au apelat la uleiurile vegetale pentru a obţine un substituent, astfel apărând margarina. Ei au obţinut acest produs prin încălzirea diverselor uleiuri vegetale la peste 500 grade F, hidrogenându-le apoi şi adăugând nichel drept catalizator pentru a le întări. Rezultatul acestui proces chimic este un substituent solid al grăsimilor naturale **cu o structură moleculară similară plasticului.**

Când grăsimile naturale sunt eliminate din alimentaţie în favoarea uleiurilor hidrogenate, organismul este silit să folosească acele molecule de grăsime denaturată în locul acizilor graşi naturali ce lipsesc. Globulele albe ale sângelui - coloanele de sprijin ale sistemului imunitar - sunt dependente în mod particular de acizii graşi esenţiali.

Membranele acestor celule (albe) încorporează grăsimile hidrogenate în structura lor. Când se întâmplă aceasta, **globulele albe îşi încetinesc funcţiile, iar membranele lor se rigidizează.** Asemenea globule albe sunt slabi luptători împotriva infecţiilor, lăsând organismul pradă tuturor tipurilor de afecţiuni ale sistemului imunitar. Cancerul sau infecţiile cu bacterii, ciupercile şi viruşii pot găsi uşor condiţii prielnice. De fapt, **una din căile cele mai rapide de a vă paraliza sistemul imunitar este să mâncaţi zilnic cantităţi semnificative de alimente îndelung prăjite sau grăsimi precum margarina.** Nu este de mirare că un consum exagerat de margarină, grăsimi saturate şi alte grăsimi hidrogenate este asociat cu o mare incidenţă a diverselor forme de cancer. *(Dr. Cass Igram - „Mâncaţi corect sau riscaţi să muriţi tânăr).*

Pe lângă această maladie, consumul reguiat de uleiuri hidrogenate şi alimente procesate este strâns asociat cu un risc crescut de arterioscleroză, boli cardiace, boli autoimune şi hipertensiune arterială.

Organismul nostru are nevoie de lipide pentru funcţiile sale. Cele mai sănătoase surse sunt cele din seminţe, nuci, cereale, legume şi fructe, consumate cât mai natural posibil. Luaţi-le şi utilizaţi-le aşa cum ni le-a oferit Creatorul! Folosind această formulă, vom fi sănătoşi într-o lume ce geme sub povara bolilor.

Un ultim amănunt important, la acest capitol, este sfatul pe care ni-l oferă Dumnezeu - Marele Arhitect, Creatorul fiinţei noastre - ce poate fi găsit în „cartea de funcţionare a omului" – Biblia:

„Cu niciun chip să nu mâncaţi nici sânge, nici grăsime." Levitic 3:17 (ultima parte)

Hidraţii de carbon (glucidele)

Hidraţii de carbon sau **carbohidraţii**, se mai numesc şi **glucide** pentru gustul lor mai mult sau mai puţin dulce (în grec. *gluco = dulce*). Hidraţii de carbon sunt **principala sursă de energie** pentru toate funcţiile corpului uman şi oferă calorii într-o formă rapidă.

Moleculele hidraţilor de carbon sunt formate doar din atomi de carbon, hidrogen şi oxigen.

Zaharurile simple (monozaharidele) sunt principalul combustibil al organismului. Zaharurile sunt la fel de importante pentru organism, pe cât este benzina pentru o maşină. Zaharidele ajută maşina (organismul dumneavoastră) să funcţioneze prin intermediul celulelor.

❒ Pachete de energie

Hidraţii de carbon sau glucidele sunt **pachete de energie solară**, folosite pentru a menţine viaţa pe pământ.

Se formează prin FOTOSINTEZĂ - proces chimic ce are loc în nişte corpusculi care se găsesc în partea verde a plantelor, mai ales în frunze, şi care se numesc **cloroplaste**. Este minunea care se petrece în fiecare zi în viaţa plantelor.

Clorofila (pigmentul verde din plante)
+ H_2O (apă)
+ CO_2 (dioxid de carbon)

Îşi unesc forţele pentru a capta energia solară

Molecula ce rezultă este alcătuită din 6 atomi de carbon, un anumit număr de atomi de oxigen şi hidrogen, numindu-se: GLUCOZĂ

Reversul procesului de fotosinteză produce în organism energie, cu dioxid de carbon şi apă ca produse secundare. Bioxidul ce carbon este recuperat de către plămâni, iar apa este folosită pentru a hidrata ţesuturile sau este eliminată prin rinichi.

❒ Cantitatea optimă

Organizaţia Mondială a Sănătăţii recomandă ca 55 până la 75% din necesarul caloric să fie acoperit de glucide. În dieta adulţilor, glucidele trebuie să alcătuiască **75% din totalul caloriilor ingerate.**

Azi se recomandă ca atleţii să consume **550-650** g de glucide zilnic, care să reprezinte **70-75%** din totalul caloriilor ingerate.

Ştiaţi că...

Indienii din Tarahumara din Mexic, a căror hrană constă în 75-80% din glucide, nu suferă de hipertensiune arterială, obezitate, hipercolesterolemie sau diabet, iar infarctul, cancerul şi bolile degenerative sunt o excepţie?

❒ Clasificare

✱ **Monozaharide** (formate dintr-o singură moleculă; pot fi asimilate şi absorbite într-o formă directă şi rapidă). Cele mai întâlnite sunt:

➡ **Glucoza** sau dextroza

➡ **Fructoza** sau levuloza

Surse principale: toate fructele şi mierea.

✱ **Dizaharidele (formate din două molecule):**

➡ **Zaharoza** (sau zahărul de trestie), care se găseşte în sfeclă, în banane, în ananas şi în alte fructe. Zaharoza este formată prin unirea unei molecule de fructoză cu una de glucoză.

➡ **Maltoza** se întâlneşte în primul rând în malţul de la orz şi în alte cereale. Este formată din două molecule de glucoză.

➡ **Lactoza** se întâlneşte în laptele mamiferelor şi în laptele matern. Molecula sa rezultă din combinarea a două monozaharide: glucoză şi galactoză.

✱ **Polizaharidele** sunt hidraţi de carbon complecşi a căror moleculă este formată prin unirea multor monozaharide, în special glucoză. Se găsesc mai ales în grăunţele cerealelor, în rădăcini şi tuberculi. Există trei tipuri de polizaharide:

➡ **Amidonul**: molecula lui este formată din lungi lanţuri de molecule de glucoză unite într-o formă specială. Se găseşte în seminţe, rădăcini, tuberculi, frunze şi fructe şi este principalul component al făinii. Amidonul este produs doar în vegetale.

➡ **Dextrinele** sunt fragmente ale moleculei de amidon care iau naştere sub acţiunea amilazelor. Aceste enzime divid prima dată amidonul în mici fragmente, înainte de a separa complet toate moleculele de glucoză care îl formează.

➡ **Celuloza (fibra vegetală)** este substanţa organică cea mai abundentă în natură. Se află prezentă în toate plantele formând structura sau fibra ţesuturilor. Molecula sa este formată dintr-un lanţ de molecule de glucoză care sunt unite în aşa fel încât aparatul nostru digestiv este incapabil să-l descompună. Totuşi ea are o mare valoare în organism, lucru despre care vom vorbi mai târziu.

❒ Digestia şi utilizarea hidraţilor de carbon

- ✱ În cavitatea bucală – sub influenţa amilazei salivare (ptialina), amidonul este redus până la maltoză şi dextrină. Se consideră că aproximativ 20% din amidon este metabolizat în cavitatea bucală, în cazul în care amestecăm bine alimentele cu salivă şi mâncăm fără să ne grăbim.
- ✱ Pancreasul participă şi el la digestia amidonului prin intermediul amilazei pancreatice (amilopsina) pe care îl deversează în duoden. Amidonul este transformat în maltoză şi dextrină.
- ✱ Intestinul subţire eliberează sucul intestinal ce conţine mai multe enzime ce asistă la digestia carbohidraţilor:
  - ➡ **Sucraza intestinală** transformă sucroza în glucoză şi fructoză
  - ➡ **Maltaza intestinală** transformă maltoza în glucoză.
  - ➡ **Lactaza** transformă lactoza în glucoză şi galactoză.

Deoarece **organismul omului nu poate utiliza substanţe decât în forma lor cea mai simplă, toate zaharurile complexe (dizaharide şi polizaharide) trebuie mai întâi să fie descompuse în zaharuri simple* (monozaharide).** Acesta reprezintă unul din aspectele procesului de digestie.

***Obs:** - Când fac referire la zaharuri simple vorbesc despre monozaharidele obţinute din fructe şi nu despre zaharuri rafinate (deposedate de fibre). Alţi autori când vorbesc despre zaharuri simple fac referire la cele rafinate, care nu sunt sănătoase. Fructele conţin monozaharide, dar în aceleaşi timp conţin şi multe tipuri de fibre, ceea ce fac absorbţia lor lentă şi nu exagerat de rapidă ca în cazul carbohidraţilor rafinaţi.

După ce **zaharurile complexe sunt desfăcute în urma digestiei până la glucoză**, aceasta este **absorbită în această formă în sânge, din tractul intestinal**. Glucoza este apoi transportată către celule, unde va fi redusă la carbon şi oxidată pentru producerea energiei şi a căldurii. O parte a carbonului astfel obţinut va fi stocată ca rezervă de energie pentru utilizare la momentul cuvenit (în acelaşi mod în care o baterie stochează energie). Anumite cantităţi de carbon care nu au fost folosite sunt stocate sub formă de **adenozin trifosfat (ATP)** sau transformate în grăsime şi/sau stocate sub formă de **glicogen**. Glicogenul este stocat în special în ficat şi în ţesutul muscular. Dacă organismul este privat de glucoză sau de fructoză, el va începe să apeleze la rezervele de glicogen. Glicogenul este apoi transformat din nou în glucoză. Nu uitaţi că organismul dumneavoastră are nevoie de o sursă de alimentare cu energie.

Odată cu folosirea de zaharuri rafinate, se va produce un surplus de glucoză care, la rândul său, va duce la formarea excedentară de molecule de carbon. Această cantitate excesivă de carbon este transformată în dioxid de carbon şi acid carbonic. Dioxidul de carbon este eliminat prin plămâni, rinichi şi piele, iar acidul carbonic trebuie oxidat, fiind necesare şi substanţe minerale. Ambele substanţe menţionate sunt agenţi de formare a acizilor, iar dacă nu sunt neutralizate şi eliminate vor conduce la **instalarea acidozei**.

Surplusul de zahăr (glucoză) constituie un fapt obişnuit pentru societatea modernă. Oamenii consumă în prezent cantităţi uriaşe de carbohidraţi şi de zaharuri rafinate. Din acest motiv, sunt **extrem de solicitate pancreasul**, care este obligat să producă insulină, **ficatul şi rinichii**, ce trudesc pentru a transforma şi elimina cantităţile excedentare.

❒ Alimentele bogate în hidraţi de carbon

Alimentele întregi nerafinate conţin câte ceva din fiecare din cei trei nutrienţi principali (proteine, hidraţi de carbon şi grăsimi), împreună cu minerale, vitamine, enzime şi altele. Un aliment este considerat un aliment pentru energie dacă are un conţinut ridicat în hidrocarbonaţi sau aliment pentru construire şi refacere dacă are un conţinut mare în proteine şi în grăsimi.

De exemplu, caloriile provenite dintr-un cartof sunt 90,7% carbohidraţi, 7,6% proteine şi numai 1,1% grăsimi. Aceasta face din modestul cartof o sursă excelentă de combustibil alcalin pentru căldură şi energie. Toate hidrocarbonatele sunt descompuse de enzimele digestive până la stadiul de glucoză. Această glucoză este absorbită de intestin în sânge fiind folosită pentru obţinerea de energie.

Glucidele se găsesc aproape în exclusivitate în produsele de origine vegetală: cereale, fructe, zarzavaturi, precum şi în multitudinea de alimente obţinute din acestea incluzând pâinea, pastele făinoase, produsele de patiserie şi pe bază de cereale. Totuşi, **carbohidraţii proveniţi din alimente rafinate nu sunt sănătoşi, chiar dacă provin din alimente vegetale**.

„Dacă vă uitaţi la tabelele cu alimente, veţi vedea o chestiune care se repetă mereu – fie că este carne roşie, peşte sau pui – toate prezintă un mare zero (sau foarte aproape de această cifră) în ceea ce priveşte carbohidraţii". (*J.A. Pennington Supplementary Tables: Sugar*)

Cu excepţia laptelui mamiferelor, care conţine lactoză, **produsele de origine animală sunt lipsite de glucide**. Glucoza o găsim în:

- ➲ **Fructe**
- ➲ **Legume**
- ➲ **Zarzavaturi**
- ➲ **Cereale**
- ➲ **Cartofi**

Această realitate cunoscută va spulbera **un alt mare mit**: carnea conferă consumatorilor energie. Nu uitaţi: glucidele sunt cea mai bună sursă de energie, iar carnea nu are aşa ceva. **Dacă doriţi energie, consumaţi multe fructe şi legume proaspete şi într-o formă cât de naturală.** Carnea are în ţesuturile ei multă adrenalină (o parte din aceasta este secretată de suprarenalele animalelor la abatoare) care conferă consumatorilor o senzaţie de energizare. Dar realitatea este că această formă de stimulare este de scurtă durată şi nocivă pentru organism.

❑ Glucoza – hrana creierului

Alte părți ale corpului pot folosi grăsimea sau proteinele ca sursă pentru producerea de energie, dar nu creierul. **Creierul folosește glucoza (în mod special fructoza), un carbohidrat simplu, aproape în exclusivitate ca sursă pentru energie.**

Creierul are o rată a metabolismului de 7,5 ori mai mare decât cea a mediei țesutului. Deși reprezintă doar 2% din masa corpului, creierul justifică 15 la sută din totalul metabolismului nostru.

Totuși, creierul nu are mult loc la dispoziție să depoziteze substanțele nutritive – spațiul este limitat de craniu. **Celulele creierului pot fi alimentate doar două minute cu glucoză** – și aceasta este sub formă de glicogen – forma de depozitare a zahărului. În felul acesta, pentru o performanță de frunte, lobul frontal solicită sânge cu un nivel stabil și corespunzător de glucoză.

„Alimentele pentru combustibil care să producă energie pot fi carbohidrații, grăsimile sau proteinele, însă **carbohidrații asigură combustibil cu mult mai bun. Ei furnizează cea mai ieftină și cea mai disponibilă sursă de energie de pe această planetă.** Ei sunt digerați ușor și reprezintă, desigur, sursa de energie cea mai eficientă și ușor de obținut. Nicio parte a moleculei de carbohidrat nu este înlăturată decât prin procesul care furnizează energie. **Corpul tinde să conserve carbohidrații pentru funcția creierului** și să folosească grăsimea pentru activitățile obișnuite în condiții de lipsă de hrană."

Aproximativ **58% din moleculele de aminoacizi** și **aproximativ 10% din moleculele de grăsime** depozitate în organism pot fi transformate în energie. Ceea ce rămâne din moleculele de aminoacizi și grăsime trebuie să fie tratat ca **material de reziduu** în sistemele biochimice." *(Dr. Agatha Moody Thrash & Dr. Calvin Trash - Nutrition for vegetarians).*

Imaginați-vă ce muncă titanică și ce cantități de reziduuri rezultă în cazul în care organismul nostru este forțat să folosească altceva decât combustibilul pentru care a fost destinat. De multe ori, bietul organism este obligat să facă astfel de „compromisuri" păgubitoare. Neavând fructoza și glucoza din fructe, semințe și legume trebuie să folosească grăsimi sau proteine, să le ardă (oxideze) și să-și obțină energia necesară. Dar câtă „cenușă" (reziduuri metabolice) va rezulta, îmbâcsind și intoxicând organismul!

„**Fructoza** din fructe este forma de monozaharidă sau de zahar simplu cu **cea mai mare încărcătură de energie. În special neuronii (celulele sistemului nervos) atrag moleculele de fructoză.** Fructoza pătrunde în celulă mai ales prin difuziune, și nu prin intermediul unui agent activ de transport, metodă folosită de glucoză. Difuziunea este un proces care ajută organismul și celulele să economisească energie. Fructoza folosită în industria alimentară pentru îndulcire are efecte dezechilibrante pentru organism, mai ales pentru sistemul endocrin.

Orice tip de activitate presupune utilizarea de energie, inclusiv activitatea de transferare a substanțelor nutritive prin pereții celulari. Majoritatea substanțelor nutritive au nevoie de un ajutor, sau agent de transport, care să le asiste în acțiunea de penetrare a membranei celulare către interiorul celulei. Într-o anumită proporție, glucoza are nevoie de acțiunea de „hormon de utilizare" a insulinei în cursul acestui transfer activ. Pe de altă parte, **fructoza nu are nevoie nici de insulină, nici de ATP, fiind pur și simplu împinsă sau absorbită prin difuziune în interiorul celulei.**

Fructele și legumele crude sunt întotdeauna cele mai bune surse de zaharuri simple. Prin zahar simplu nu vom înțelege categoria de alimente rafinate care conțin zahăr (aceste produse acidifică mediul intern și dezechilibrează mecanismele hormonale), ci consumul integral de fructe și legume crude. Zaharurile simple asistă la procesul de alcalinizare tisulară, care este vital pentru regenerarea și vitalitatea țesuturilor. **Fructoza este cel mai bogat zahăr din natură în electricitate** și este minunată pentru regenerarea cerebrală și a sistemului nervos. *(Dr. Robert Morse – Să trăim sănătos fără toxine)*

❑ Insulina, fibrele, glicemia

Combustibilul principal al corpului nostru este un zahar simplu numit **glucoză**. El poate merge în fiecare din celulele corpului numai dacă este prezentă **insulina** (un hormon produs de pancreas). Unii au comparat insulina cu o **„cheie"** care deschide "ușile" în celulele corpului, astfel că glucoza - combustibilul vital - poate intra în celule. Dacă este o cantitate insuficientă de insulină (ca în cazul diabetului de Tip I) sau dacă încuietoarele ușilor sunt "înțepenite" astfel încât cheia insulinei are probleme în a le deschide (după cum se întâmplă cu rezistența la insulină la diabetul de Tip II), atunci nivelul zahărului din sânge poate crește. În momentul când nivelul glicemiei s-a ridicat suficient, capacitatea rinichilor de a reține zahărul este distrusă și zahărul trece în urină. Zahărul cere apă, aceasta conduce la o urinare excesivă, atât de cunoscută într-un diabet necontrolat. Pierderea apei are drept consecință un alt simptom: crește setea. În același timp, zahărul nu intră în celulele adecvate ale corpului. În acest sens, celulele corpului sunt lipsite de energie. Aceasta poate cauza oboseală, pierderea greutății și o foame excesivă.

Cercetările au evidențiat că **alimentele care sunt bogate în fibre duc la o încetinire a creșterii glicemiei**, și ca rezultat, scade cererea de insulină la abordarea mesei. Fibrele (care se găsesc în carbohidrații nerafinați), în special cele solubile cum ar fi pectina, încetinesc golirea stomacului de alimente și **ajută la încetinirea absorbției zaharurilor simple în intestinul subțire.**

Zaharurile sau hidrocarbonatele simple sunt digerate rapid, și cu excepția cazului când în intestin sunt prezente și fibre alimentare, pătrund în curentul sangvin sub formă de glucoză în decurs de câteva minute după consumarea lor (cazul zahărului alb care se folosește în consumul obișnuit și a altor produse rafinate ce îl conțin). Acesta determină o creștere bruscă a nivelului glucozei din sânge însoțită de o creștere a disponibilului energetic numit **apogeul zaharic**. Problema este că această veritabilă inundație zaharică declanșează o reacție exagerată din partea pancreasului (care este anunțat că în sânge este o cantitate mare de zahăr) care eliberează în sânge un val de insulină care nu numai că reduce

zahărul sangvin la nivelul anterior, dar uneori îl scade prea mult. Rezultă de aici o prăbuşire energetică însoţită deseori de o senzaţie de leşin şi de lipsă de stabilitate, tremur, foame, oboseală şi apatie. Acestea sunt **simptome ale hipoglicemiei**. Aceste fluctuaţii care sunt perpetuate şi de faptul că majoritatea oamenilor practică mici gustări între mese, storc pancreasul şi epuizează organismul.

Fructele şi legumele conţin multă celuloză, ce determină o absorbţie potrivită a glucozei.

❒ Carbohidraţii proveniţi din alimentele rafinate

Pentru a elimina confuzia cu privire la hidraţii de carbon, merită amintit că există două tipuri de hidraţi de carbon: hidraţi de carbon rafinaţi şi hidraţi de carbon complecşi. Cei dintâi sunt amidonurile şi zaharurile obţinute din plante prin îndepărtarea mecanică a straturilor lor exterioare care conţin majoritatea vitaminelor, mineralelor, proteinelor şi fibrelor plantei. Aceste „alimente" (zahărul şi făina albă obişnuite etc.) au foarte puţină valoare nutritivă. Alimente precum pastele făinoase care se fac din făină rafinată, fulgii de cereale îndulciţi, pâinea albă, bomboanele şi băuturile răcoritoare atât de bogate în zahăr ar trebui eliminate sau evitate cât de mult cu putinţă. Însă, consumaţi alimente ce conţin hidraţi de carbon complecşi, cum sunt fructele şi legumele proaspete, neprelucrate şi produsele de cereale integrale cum sunt orezul brun şi fulgii de ovăz. Aceşti hidraţi de carbon neprelucraţi, în special din fructe şi legume, sunt excepţionali pentru susţinerea sănătăţii. O dietă bogată în cereale integrale are efecte pozitive reducând acizii biliari ce pot declanşa cancerul de colon.

„Combinaţia dintre zahăr alb şi orez alb, folosită în special de popoarele a căror alimentaţie de bază este orezul – este mortală. Înlăturarea vitaminelor complexului B şi a altor substanţe din orez, provoacă dezechilibru, deoarece în timp ce corpul caută ceea ce îi lipseşte, mai multe vitamine sunt drenate din sistem pentru ca orezul alb să fie digerat. La fel se întâmplă cu toate produsele de orez şi grâu rafinat."

„Carbohidratul [din alimentele rafinate] este metabolizat sau ‚ars' cu ajutorul unor enzime care sunt activate prin tiamină (vitamina B_1) şi alte vitamine din complexul B. În acest fel, există o creştere a necesarului de acest tip de vitamine când se consumă mai mulţi carbohidraţi rafinaţi. Zahărul şi toate cerealele rafinate măresc cererea de vitamina B_1." *(Dr. William Dufy – Sugar blues)*

Pâinea „cea de toate zilele"

Aproape 80% din pâinea consumată în prezent este albă, obţinută dintr-o făină din care s-au eliminat practic toate fibrele alimentare, vitaminele şi mineralele esenţiale. Rezultatul: un aliment gustos, cu destul de multe calorii şi cu o valoare nutritivă aproape de zero. Mai mult, pentru că nu întotdeauna grâul din care se face făina albă este bun, se introduc ameliioratori, aşa zisele E-uri. Efectele asupra sănătăţii ale consumului acestei pâini albe sunt cât se poate de... negre. Recurgerea la dioxid de clor ca înălbitor şi accelerator de maturare a făinii duce la reducerea de vitamina E cu peste 50%. Folosirea triclorurii de azot şi a peroxidului de benzoil pentru albirea făinii îi diminuează conţinutul tocoferolic cu 70%. În plus, recurgerea la triclorura de azot determină formarea de substanţe toxice care acţionează îndeosebi asupra sistemului nervos. *(V. Mogoş, G. Roman - Boala canceroasă de origine alimentară)*

Absenţa fibrelor alimentare, care sunt conţinute de coaja grâului sunt eliminate în procesul de obţinere a făinii albe, favorizează obezitatea, constipaţia şi acumularea de toxine în organism (prin blocarea proceselor de eliminare). Deficitul de vitamine din complexul B (care sunt, de asemenea, eliminate în procesul de producţie) şi de aminoacizi duce la slăbirea funcţiei imunitare, favorizează dezechilibrele hormonale, tulburările de creştere la copii etc. Sărăcirea în magneziu şi calciu duce la boli osoase, rahitism, tulburări nervoase. Cu alte cuvinte, această pâine albă pe care atât de mulţi oameni o consumă în fiecare zi este un inamic al sănătăţii care operează lent şi constant asupra consumatorilor.

Cel mai bine este să consumăm pâinea integrală sau graham, care sunt mult mai bogate în fibre şi vitamine. Însă trebuie să cunoaştem conţinutul acestor varietăţi de pâine, pentru că, în ultima vreme, ele sunt „asezonate" cu cantităţi impresionante de aditivi sintetici, iar uneori făina albă este „colorată", transformând-o în făină integrală. Cel mai sigur este să ne preparăm acasă pâine obţinută din făină integrală. Pentru o valoare nutritivă mult mai mare, alături de făina de grâu se poate adăuga şi făină de secară, ovăz etc.

Pierderea de substanţe nutritive în pâinea albă comparativ cu cea integrală:

Minerale importante	% Scădere	Vitamine importante	% Scădere
Calciu	54%	Acidul pantotenic	57%
Magneziu	84%	Vitamina B6	87%
Fosfor	69%	Acid folic	41%
Potasiu	74%	Fibre vegetale	79%
Zinc	76%	Acizi graşi esenţiali	47%
Cupru	62%	În plus, se pierd majoritatea compuşilor fitochimici şi antioxidanţi şi calitatea proteinei scade simţitor.	
Mangan	82%		

În spitalele franceze s-a făcut un experiment pe două loturi de pacienți suferind de diferite tulburări digestive: un lot a fost hrănit cu pâine neagră și preparate din grâu integral, iar lotul martor a urmat regimul alimentar cu pâine și produse făinoase obținute din făină albă. Rezultatele au fost uimitoare: la pacienții care au consumat produse cu grâu integral vreme de câteva săptămâni s-a remarcat nu doar o rezolvare mult mai rapidă a problemelor digestive (hipoaciditate, diskinezie biliară, colită etc.), ci și o reglare a greutății, dispariția unor probleme dermatologice cronicizate, precum și o stare de vioiciune și tonus psihic care nu s-a observat la lotul martor. În urma acestui studiu și a altora de acest gen s-a ajuns la concluzia că simpla lăsare a grâului în forma sa naturală și consumarea preponderentă a pâinii negre ar duce la înjumătățirea problemelor digestive și rezolvarea altor probleme de sănătate.

❒ Cerealele integrale

În numărul 27 septembrie 2000, al ***Jurnalului Asociației Americane***, cercetătorii de la Universitatea Harvard publică rezultatele studiului efectuat asupra a 75.521 de femei din Statele Unite, în vârstă între 38-63 de ani, care au fost urmărite timp de 12 ani. Cercetarea a arătat că produsele cerealiere integrale au un **efect protector asupra accidentelor cerebrale ischemice**. Chiar și o singură porție de cereale integrale pe zi a avut efecte benefice.

Zahărul – „moartea albă"

Zahărul comun de masă este un ***zahar dublu (dizaharidă)***, compus dintr-o moleculă de fructoză și una de glucoză. Zaharurile rafinate nu numai că au fost deposedate de substanțele minerale și de vitaminele ce se găsesc în mod natural în trestie sau în sfeclă, dar sunt și prea concentrate. Zahărul alb este un carbohidrat pur, și ca urmare împovărează sistemul, inhibând delicatele reacții chimice care trebuie să aibă loc în celule pentru menținerea unei bune sănătăți.

❒ Câteva efecte nefaste ale zahărului:

- **Subminează sistemul osos** „furând" pentru metabolizarea lui calciul din organism. De aceea, acest produs a fost supranumit „hoțul oaselor".
- **Produce carii dentare** (prin consumarea de dulciuri aciditatea crește foarte mult în cavitatea bucală, determinând o pierdere de minerale de pe suprafața dinților).
- **Perturbă activitatea sistemului nervos central** (depresie, anxietate, iritabilitate, diminuarea memoriei, cefalee, amețeli, oboseală cronică) prin faptul că produce deficiențe de vitamina B cât și de alte vitamine.
- Antrenează **boli cardiovasculare** (hipertensiune arterială, cardiopatie ischemică, infarct miocardic) prin ridicarea nivelului de colesterol și trigliceride și prin schimbarea funcției trombocitelor, determinând aderarea lor la peretele vascular.
- Deranjează sistemul hormonal (alergii și diabet).
- Produce **boli oculare**.
- **Irită stomacul** prin hiperaciditate.
- O dietă bogată în zahăr și consumul de sucuri și băuturi carbogazoase cresc severitatea **simptomelor premenstruale** fetelor.
- Zahărul **scade funcțiile intelectului**, în special la copii.
- **Produce diverticuloze, polipi de colon, apendicite, acnee.**

❒ Zahărul scade eficacitatea sistemului imunitar

Cercetătorii au efectuat o serie de studii ce examinează felul în care consumul de zahăr slăbește capacitatea celulelor albe ale sângelui de a distruge bacteriile. Studiul arată faptul că abilitatea celulelor albe de a distruge bacteriile este slăbită cu cât consumul de zahăr crește. Nivelul de zahăr din sânge afectează capacitatea organismului de a se lupta împotriva infecțiilor. Tabelul de mai jos redă efectele zahărului asupra fagocitozei:

Lingurițe de Zahăr	Bacterii distruse de un leucocit	Imunitatea scade cu:
0	14	0%
6	10	25%
12	5,5	60%
18	2	85%
24	1	92%

❒ Consumul de zahăr

Un român consumă în medie **60 kg de zahăr într-un an**. Aceasta înseamnă mai bine de 2/3 dintr-o cană de zahăr într-o zi. Pare foarte mult și ni se pare nerealistă această informație statistică, dar este purul adevăr. Nu uitați că zahărul este „ascuns" în foarte multe produse ce le cumpărăm din magazine.

❒ Opt cancere legate de consumul de zahăr

Există o legătură obiectivă între cancer și consumul de zahăr. Mai multe tipuri de cancer au fost statistic dovedite ca având legătură cu folosirea zahărului în aceste studii științifice. Iată lista cu aceste cancere

- Cancerul de colon
- Cancerul rectal
- Cancerul mamar
- Cancerul ovarian
- Cancerul uterin
- Cancerul de prostată
- Cancerul renal
- Cancerul sistemului nervos

Printre mecanismele ce sunt incriminate în producerea cancerului prin consumul de zahăr amintim: dereglările hormonale, scăderea capacității imunitare a organismului, modificări metabolice, absența celulozei etc.

❒ Cum este afectat creierul de surplusul de insulină și de zahăr în sânge

✓ Nivelurile ridicate ale insulinei constituie **un preludiu al hipertensiunii arteriale**, un prim factor de risc pentru declinul intelectual din anii de bătrânețe.

✓ Nivelurile ridicate ale zahărului din sânge și ale insulinei tind să facă **arterele mai puțin elastice**, împiedicând circulația sângelui spre creier.

✓ Nivelurile ridicate ale zahărului din sânge și ale insulinei stimulează **îngroșarea pereților carotidei**. Îngroșarea carotidei contribuie considerabil la pierderea funcției cognitive odată cu înaintarea în vârstă.

✓ Rezistența la insulină este legată de **o sensibilitate la sodiu** care tinde să mărească presiunea sângelui, fapt nefavorabil pentru creier.

Glicemia și insulina ridicate încurajează demența legată de vârstă (declinul intelectual general) și boala Alzheimer. Alimentația modernă prezintă multe pericole pentru normalitatea glicemiei. Cei mai mulți carbohidrați consumați actual provin din zahărul rafinat și făina fin prelucrată, incluse în cereale pentru micul dejun, pâine și alte produse de patiserie. Produsele de bază de astăzi, precum pâinea sunt făcute din făină fin granulată care zboară prin sistemul nostru digestiv, ridicându-ne glicemia și menținându-se ridicată după ce mâncăm, stimulând pancreasul să producă mai multă insulină.

❒ Zahărul și lobul frontal

S-a demonstrat că o cantitate mare de zahăr în dietă slăbește funcționarea lobului frontal la copiii de vârstă școlară.

„Un studiu făcut pe 46 de băieți de cinci ani a fost în mod special revelator. Băieții a căror dietă conținea doar puțin zahăr au avut perioade superioare de atenție și răspunsuri mai exacte decât cei care consumau mult zahăr. Diferențele nu pot fi explicate prin CI (coeficient de inteligență) sau prin statutul social al părinților și cel educațional. Când au fost testați, băieții cu o dietă săracă în zahăr rafinat au realizat echivalentul unei note cu un punct mai mare la școală. Acest studiu provocator vrea să spună că o dietă mai bună va ajuta la transformarea unui elev de 8-9 într-unul de 10." *(Neil Nedley, M.D. – Proof Positive: How to Realiably Combat Disease and Achive Optimal Health through Nutrition and Life Style)*

Educatorul sanitar Ellen White scria despre consumul de zahăr, cu mai bine de un secol în urmă:

„Adesea iau loc la mesele fraților și surorilor și văd că ei folosesc o mare cantitate de lapte și zahăr. Acestea înfundă organismul, irită organele digestive și afectează creierul. Și, după lumina care mi-a fost dată, zahărul, când este folosit în exces, este mai vătămător decât carnea." E. White - Dietă și Hrană, p. 408.

„Deosebit de dăunătoare sunt cremele și budincile în care ingredientele principale sunt laptele, ouăle și zahărul." E. White - Dietă și Hrană, p. 143.

„Combinația de zahăr și lapte produce fermentație în stomac și este astfel vătămătoare." E. White - Dietă și Hrană, p. 143.

Chiar dulciurile naturale nerafinate, concentrate precum mierea, curmalele, stafidele etc., care sunt sănătoase, ar trebui folosite cu moderație. **Cele mai bune combustibile sunt fructele și zarzavaturile suculente împreună cu cerealele integrale.**

Îndulcitorii artificiali

Majoritatea îndulcitorilor artificiali sunt asociați cu cancerul și alte boli grave.

❒ Zaharina – E954

Zaharina este de 300 de ori mai dulce decât sucroza (zahărul).

În anul 1977, câteva studii au indicat că zaharina poate provoca **apariția cancerului de vezică urinară** la șoarecii de laborator. Imediat, în Statele Unite, *Administrația Alimentelor și Medicamentelor (FDA)* a propus interzicerea zaharinei pe piață. Presiunea publicului consumator în favoarea menținerii zaharinei pe piață a fost atât de mare, încât Congresul American a blocat această inițiativă a FDA.

Congresul a cerut totuşi ca toate produsele comercializate în S.U.A., care conţin zaharină, să poarte următoarea avertizare:

„Folosirea acestui produs poate fi riscantă pentru sănătatea dvs. Acest produs conţine zaharină, substanţă care s-a demonstrat că **produce cancer la animalele de laborator.**"

❒ Ciclamatul – E952

Agenţia pentru Administraţia Alimentelor şi Medicamentelor (FDA) din S.U.A. a interzis folosirea ciclamatului în 1969. Motivul a fost **riscul crescut de cancer de vezică urinară** asociat folosirii ciclamatului, fapt demonstrat în studii pe animale.

❒ Aspartamul

NutraSweet este numele de marcă al aminoacidului sintetic numit aspartam. Aspartamul este o neurotoxină care se descompune în formaldehidă, iar americanii consumă anual 7000 de tone de aspartam.

Diverse efecte semnalate:

- Alergii
- Efecte toxice asupra sistemului nervos (posibil scleroză multiplă)
- Afecţiuni dermatologice
- Tulburări ale vederii

„Dacă, după ce aţi consumat aspartam, aveţi colici, dureri sub formă de înţepături şi parestezii ale membrelor inferioare, ameţeli, cefalee, apatie, senzaţie de teamă, greutate în vorbire, tulburări de vedere şi de memorie, atunci suferiţi probabil de **boala aspartam**". *Nancy Markle*

Fibrele vegetale

Una din tendinţele artei culinare moderne a fost folosirea pe scară largă a produselor rafinate. De exemplu, din sfecla de zahăr sau trestia de zahar se extrage zahărul aproape pur. Din seminţele de floarea-soarelui sau alte plante cu un conţinut oarecare de grăsimi, se extrage ulei şi se rafinează. Un alt exemplu este utilizarea parţială a cerealelor sub formă de făină albă.

S-a crezut multă vreme că toate aceste intervenţii sunt controlabile şi nu vor avea urmări semnificative asupra sănătăţii consumatorului. Dar lucrurile nu sunt atât de simple. Una din substanţele nutritive care creează multe probleme datorită neglijării ei sunt fibrele alimentare.

Fibrele alimentare fac parte din marea categorie a glucidelor, dar au o particularitate interesantă: **fibrele alimentare (cele mai multe dintre ele) nu se digeră de către organismul omului.** Ele par să fie pur şi simplu un balast care se elimină odată cu celelalte reziduuri rezultate în urma procesului de digestie şi fermentaţie din intestin. Tocmai de aici s-a ajuns la greşeala de a considera că ne putem lipsi de ele.

Azi se ştie că, pentru a avea o alimentaţie raţională, nu este suficient să asigurăm caloriile necesare, nu este suficient să asigurăm proteinele, grăsimile, glucidele şi nici chiar să asigurăm vitaminele sau mineralele extrem de importante pentru menţinerea vieţii. Fibrele, oricât de inutile ar părea, sunt şi ele esenţiale pentru buna funcţionare a tubului digestiv şi chiar a altor funcţii ale organismului.

A fost parcurs un drum lung până ce fibrele au câştigat atenţie în anul 1970. S-a întâmplat că un renumit fizician britanic, pe nume Dr. Denis Burkitt, a publicat un raport care a tras un semnal de alarmă foarte eficient. El a observat că în **ţările unde dieta include o mare cantitate de fibre, existau puţine cazuri ale multor boli degenerative** comune în lumea occidentală de astăzi. Bolile sunt enumerate mai jos:

- Diabetul zaharat
- Constipaţia
- Apendicite
- Vene varicoase
- Hernia hiatală
- Boli diverticulare
- Hemoroizi
- Cancer de intestine
- Cancer de polipi
- Boli de inimă
- Accidente cerebrale
- Boli ale colecistului

Care să fie legătura dintre varicele gambiere sau bolile de inimă şi fibrele alimentare, al căror traseu prin organism se limitează strict la canalul digestiv? Cu cât alimentaţia este mai săracă în fibre, cu atât conţinutul intestinului gros va fi mai dens, mai dur şi mai aderent. Tot în aceeaşi măsură va fi nevoie de o presiune şi de un efort mai intens pentru eliminarea bolului fecal. Presiunea crescută din interiorul intestinului gros va favoriza **formarea diverticulilor, a hemoroizilor**. Presiunea va fi crescută şi în interiorul abdomenului, ceea ce va favoriza formarea **herniilor**

abdominale, în general, și a celor hiatale, în special. De asemenea, pentru că presiunea intra-abdominală mărită se transmite mai departe în sistemul venos, putem vedea cum fibrele alimentare au o legătură până și cu **varicele gambiere**.

Multe studii arată că persoanele care consumă mai frecvent varză, conopidă, ceapă, salată verde, castraveți precum și alte vegetale cu un conținut semnificativ de fibre alimentare, au un **risc mai scăzut pentru cancerul de intestin gros și rect**, decât persoanele care consumă mai rar aceste alimente. Se consideră că efectul favorabil al fibrelor în prevenirea cancerului de colon se explică prin trei acțiuni principale: **asigurarea unei microflori intestinale normale; descreșterea duratei de menținere a deșeurilor în colon și mărirea cantității de apă reținută.**

❒ Principalele roluri ale fibrelor celulozice în funcționarea normală a organismului și în tratarea bolilor

Fibrele reprezintă sute de substanțe și beneficiile acestora operează printr-o serie excepțional de complexă de evenimente biochimice și fiziologice. De fiecare dată când cercetătorii evaluează consumul de fibre alimentare, ei trebuie să decidă pe care din sutele de subfracțiuni de fibre trebuie să le măsoare și ce măsuri să utilizeze. Este aproape imposibil a stabili o procedură standard, deoarece este de fapt imposibil a ști ce face în organism fiecare subfracțiune de fibră. Așa că se recomandă consumul de alimente integrale prin care toate aceste subfracțiuni de fibre vor fi ingerate și ne vor aduce beneficiile multiple.

Este important de subliniat că, în cazul tuturor studiilor ce s-au făcut asupra fibrelor, s-a demonstrat că beneficiile obținute surveneau când fibrele erau obținute din alimente, nu din suplimente.

- Dietele cu un conținut ridicat în mod natural de fibre și cu puține alimente de origine animală **pot preveni cancerul colono-rectal**. Datele arată în mod clar că o dietă alcătuită din alimente integrale de origine vegetală poate reduce în mod impresionant ratele cancerului colono-rectal. Recent, s-a observat că aceiași factori de risc ce duc la cancerul colono-rectal - o dietă cu puține fructe și legume și cu multe alimente de origine animală, hidrați de carbon rafinați - pot duce de asemenea la sindromul rezistenței la insulină. De aici, oamenii de știință au tras concluzia că rezistența la insulină poate fi responsabilă pentru cancerul de colon. Așa că, ceea ce este bun pentru a ține sub control rezistența la insulină este bun și pentru cancerul de colon: o dietă alcătuită din alimente integrale de origine vegetală. *(Dr. T. Collin Cambell – Studiul China)*
- Fibra acționează ca o adevărată „mătură" în intestin, **absorbind toxinele și antrenând substanțele nocive** cum ar fi acizii biliari care sunt precursorii colesterolului.

„Principala proprietate a fibrelor vegetale constă în **legarea diferitelor susbstanțe** - produse de metabolism ca de exemplu steroizii și derivatele lor eliminați cu bila, xenobiotice pătrunse pe tractul gastro-intestinal, inclusiv cancerigeni." *(P. Greenwald și J. W. Culeen - Journal National Cancer, 1990)*

- Celuloza sau fibra vegetală **se îmbibă cu apă mărindu-și de câteva ori volumul, dând în acest fel consistență fecalelor** și facilitând tranzitul lor prin colon, până la expulzarea lor definitivă prin rect.
- Alimentația săracă în fibre are ca urmare nu numai creșterea consistenței conținutului intestinal, dar și o scădere marcantă a vitezei de eliminare. Bolul fecal va stagna mult mai mult timp în intestin. Scăderea tranzitului intestinal va prelungi durata de contact a diferitelor substanțe toxice și cancerigene cu mucoasa intestinului, ducând astfel la o creștere a riscului pentru apariția cancerului la acest nivel. **Consumul de fibre alimentare determină scurtarea perioadei de tranzit a alimentelor ingerate**, împiedicând astfel procesul de putrefacție a alimentelor – ceea ce este destul de nociv pentru organism. **Durata tranzitului este invers proporțională cu cantitatea fibrelor alimentare din rație.**
- Fibrele alimentare au proprietatea de a modera semnificativ cantitatea de colesterol absorbită din intestin și astfel o alimentație bogată în fibre alimentare oferă o **protecție importantă față de creșterea nepermisă a colesterolului sanguin**, respectiv **față de boala coronariană**.
- Un alt domeniu în care s-au obținut rezultate deosebite prin introducerea unei alimentații cu un conținut mărit de fibre este **diabetul zaharat**. În cazul acesta, **fibrele alimentare moderează viteza de absorbție a glucozei** din intestinul subțire în sânge și astfel previne o creștere bruscă a glicemiei.
- Aportul crescut de fibre **induce rapid senzația de sațietate** împiedicând consumuri calorice suplimentare. Amintim că între surplusul ponderal și incidența cancerogenezei există o corelație pozitivă.
- Alimentația bogată în fibre **reduce nivelul estradiolului (o formă a estrogenului) plasmatic**, ceea ce limitează riscul degenerării maligne a sânilor.

❒ Pectinele

Pectinele sunt o formă de fibre ce au acțiuni deosebit de benefice în organism. Pectinele se găsesc în coaja mărului, a castravetelui și a altor vegetale. Dintre efectele pectinelor, amintim:

⇨ ***Prezintă o acțiune bactericidă specifică***

Dietele bogate în substanțe pectice modifică în mod favorabil flora intestinală, inhibând flora de putrefacție. Se apreciază că produșii de degradare a pectinei, în special esterii acidului galacturonic, posedă proprietăți bactericide. Soluția de pectină de mere exercită o activitate antibiotică față de Staphylococcus aureus, salmonelle, E. Coli, Proteus vulgaris.

⇨ ***Proprietățile de umflare ale pectinelor în intestin, marea lor capacitate de hidratare determină o micșorare a necesarului de alimente ingerate.***

Substanțele pectice pot avea un **rol important în prevenirea carcinogenezei tractului gastro-intestinal**, prin mărirea cantității de apă reținută, deci prin diluarea substanțelor cancerigene, prin descreșterea duratei de menținere a deșeurilor în colon și prin asigurarea dezvoltării unei microflore normale.

Acțiunea antidiareică, detoxifiantă și antivomitivă a pectinelor se explică prin aceea că, în tractul gastro-intestinal, formează geluri care înglobează o cantitate mare de apă și, progresând de-a lungul intestinului, absorb substanțele toxice. Prin scindarea hidrolitică a substanțelor pectice se eliberează acidul galacturonic care are un efect suplimentar de detoxifiere și de inactivare a microflorei de putrefacție.

Mai multe cercetări vechi au arătat că în tratamentul arsurilor, al plăgilor infectate, pectina și derivații pectinei exercită o acțiune cicatrizantă, **accelerând procesul de epitelizare**. *(I. Mincu, R. Segal - Orientări actuale în nutriție)*

❒ Lignina

Lignina (existentă în partea lemnoasă a plantelor), prezentă în deosebi în tărâțe, coji de pere, alune braziliene, arahide, fulgi de porumb, pesmeți de secară etc., **deține proprietăți antioxidante** (îndepărtează o parte din radicalii liberi, aceștia fiind recunoscuți pentru influența lor malignizantă) ceea ce îi mărește potențialul anticancerigen.

❒ Cantitate și surse

- **Aportul recomandat** de fibre este de minim 20-35 grame zilnic.
- **Aportul obișnuit** al majorității oamenilor este de 10-15 grame zilnic.
- Fibrele alimentare se găsesc în alimentele vegetale nerafinate.

Care este motivul principal al lipsei sau insuficientei fibrelor din alimentația noastră? Alimentația noastră este compusă în principal din produse de origine animală și din produse de origine vegetală rafinate. **Carnea, laptele, ouăle, brânzeturile NU au fibre absolut de loc!** Da, vacile mănâncă o mulțime de fibre și sunt prin natura lor vegetariene, dar fibrele nu sunt reținute în carnea sau în laptele lor.

Pâinea și cerealele ar putea în mod normal să fie o sursă importantă de fibre alimentare, cu o condiție: cerealele să fie utilizate integral. Problema este că făina din care se prepară pâinea noastră este fină albă. Orezul consumat de noi este de regulă decorticat. Fibrele, prețioasele fibre, sunt separate, îndepărtate, iar consecințele nu întârzie să apară.

În consecință, recomandările sunt următoarele:

⇨ Consumați zilnic fructe, zarzavaturi, legume, cât mai variate, după posibilitățile sezonului.

⇨ Introduceți în alimentație pâinea integrală, cerealele integrale și preparatele făcute din cereale nerafinate. Bucurați-vă de farmaciile uimitoare care stau la îndemâna oricui: grădina de legume și zarzavaturi, livada, câmpul cu grâne și faceți în așa fel încât „medicamentele dumneavoastră să fie alimentele dumneavoastră".

❒ Scurtă recapitulare

Consumul de alimente bogate în fibre are efecte benefice asupra:

- Hipercolesterolemiei
- Hipertensiunii arteriale
- Bolilor de inimă
- Diabetului
- Tulburărilor intestinale
- Multor tipuri de cancer

Vitaminele

❒ Ce sunt vitaminele?

Vitaminele sunt substanțe organice esențiale pentru viață. În cele mai multe cazuri, nu sunt produse de corp și trebuie luate din alimente. De vitamine este nevoie pentru aproape toate funcțiile organismului. Fără ajutorul lor nu am putea digera hrana, nu am putea lupta împotriva infecțiilor și nici nu am putea produce celule noi.

❒ Ce fac vitaminele pentru organism?

- Reglează metabolismul
- Asistă la transformarea grăsimilor și a carbohidraților în energie
- Asistă la formarea oaselor și a țesuturilor
- Previn avitaminoza etc.

❒ Clasificare

Vitaminele se împart în două clase:

- **hidrosolubile (solubile în apă)**
- **liposolubile (solubile în ulei)**

Vitaminele A, D, E și K sunt solubile în grăsimi, ceea ce înseamnă că este nevoie de o rezervă suficientă de grăsimi și minerale pentru a fi absorbite în mod corespunzător de sistemul digestiv. Vitaminele solubile în grăsimi sunt stocate în ficat. Celelalte sunt solubile în apă, excesul fiind eliminat prin urină.

❒ Vitamina A

- liposolubilă
- se întâlnește în plante sub formă de provitamină (carotenoizi)

Funcțiuni:

- Mărește acuitatea vizuală, ajutând la formarea pigmenților în retină.
- Protejează integritatea tegumentelor și mucoaselor respiratorii, digestive, urinare, prevenind descuamarea lor.
- Este un antioxidant, prevenind apariția cancerului.
- Crește imunitatea.
- Factor de protecție al organismului asupra infecțiilor (este un antiinflamator).
- Stimulează creșterea și funcția de reproducere (spermatogeneza și ovogeneza).

Surse:

- Sfecla roșie, morcovii, cătina, păpădia, napii, spanacul, andivele, avocado, pătrunjelul, pepenele galben, dovlecelul, roșiile, ardeii, broccoli, caisele, coacăzele, zmeura, măceșele etc.

***Carența vitaminei A** conduce la hemeralopie, xerofialmie, orbire, boli ale pielii și mucoaselor.*

❒ Vitamina B_1 (tiamina)

- hidrosolubilă

Funcțiuni:

- Intervine în metabolismul carbohidraților, lipidelor și protidelor.
- Este antinevritică, fiind un factor esențial de luptă pentru păstrarea sistemului nervos. Facilitează transmiterea impulsului nervos prin activarea acetilcolinei. Scade oboseala nervoasă.
- Mărește capacitatea de efort a organismului.
- Susține producerea acidului clorhidric.
- Influențează metabolismul apei, în lipsa ei apărând edemele.
- Stimulează pofta de mâncare și peristaltismul intestinal.
- Este necesară funcțiunii inimii.
- Este un excitant al glandei tiroide.

***Carența vitaminei B_1** se manifestă prin oboseală, lipsa de concentrare, iritabilitate, nevrite, tulburări gastrointestinale, tulburări cardiace, palpitații. Lipsa ei completă duce la boala beri-beri, manifestată prin edem și slăbiciunea picioarelor, paralizia și atrofia musculară a picioarelor, tulburări circulatorii, retracții ale tendoanelor, tulburări ale nervilor cranieni.*

Fierberea alimentelor atrage după sine pierderi importante de vitamina B1.

Surse:

- Drojdie de bere, polen, arahide, germeni de grâu, migdale, nuci, alune, conopidă, orez brun, soia, linte, năut, mazăre, portocale, smochine, usturoi, semințe germinate etc.

❒ Vitamina B_2 (riboflavina)

Funcțiuni:

- Favorizează creșterea organismului catalizând reacțiile chimice necesare pentru utilizarea hidraților de carbon și a proteinelor.
- Are efecte benefice în mărirea acuității vederii împreună cu vitamina A (cataractă).
- Previne îmbătrânirea epidermei (riduri, zbârcituri).
- Susține sistemul imunitar.
- Stimulează respirația celulară.
- Scade glicemia din sânge, acționând asupra metabolismului glucidelor.
- Acționează și asupra metabolismului lipidelor și protidelor.

Surse:

- Polen, drojdie de bere, grâu încolțit, migdale, alune, nuci, soia, ciuperci, avocado, conopidă, frunze de sfeclă și de nap etc.

***Carența de vitamina B_2** duce la căderea părului, apare dermatita seboreică, scade rezistența la infecții, conjunctivite, stomatite, tulburări gastrointestinale, crampe musculare.*

❒ Vitamina B_6 (piridoxina)

Funcțiuni:

- Reglează metabolismul proteinelor în special în țesutul nervos, în ficat și în piele.
- Participă la sinteza colesterolului și fosfolipidelor, grăsimi ce intră în structura sistemului nervos.
- Stimulează metabolismul muscular.
- Îmbunătățește activitatea miocardului.
- Contribuie la formarea globulelor roșii în sânge.
- Intervine în menținerea glicemiei.

Carența de vitamina B_6 duce la inflamații ale pielii, oboseală, nervozitate, insomnii, anemie, astenie, dureri abdominale.

Surse:

- nuci, alune, ardei verde, avocado, germeni de grâu, orez brun, cereale integrale, vază, semințe de floarea-soarelui, fasole, mazăre etc.

❒ Vitamina B12 (cianocobalamina)

- unica vitamină care conține cobalt

Funcțiuni:

- Împreună cu acidul folic (vitamina B_9) devine indispensabilă pentru formarea celulelor din sânge, în special a hematiilor și a leucocitelor.
- Ajută la buna funcționare a sistemului nervos și la refacerea acestuia.
- Protectoare a celulelor ficatului (participă la sinteza metiononei și colinei), împiedicând încărcarea grasă a acestuia.
- Păstrează echilibrul hormonal.
- Constituie un factor de creștere.

Surse:

- bacterii ale intestinului gros (colon); tot ele produc și vitamina K.
- microorganisme producătoare de B_{12}
- semințe încolțite, drojdie de bere, varec, pătrunjel, lăptucă, rădăcini de praz, sfeclă, conopidă, banane, frunze de tătănească, semințe de floarea-soarelui, orez integral.

Carența de vitamina B_{12} duce la anemie pernicioasă, conducând la scăderea numărului de globule roșii. Pot apărea leziuni la nivelul măduvei spinării, nevrite, diferite simptome digestive și cardiovasculare.

Vitamina B_{12} este produsă de microorganisme care se găsesc în sol și de către microorganisme care se găsesc în intestinele animalelor, inclusiv ale omului. Cantitatea produsă în intestinele noastre nu este absorbită în mod adecvat uneori, de aceea este recomandat să consumăm vitamina B_{12} din alimente. Cercetările au arătat în mod convingător că plantele crescute pe pământ sănătos, cu o concentrație bună de vitamina B_{12}, vor absorbi fără dificultate acest nutrient. Totuși, plantele crescute pe soluri „devitalizate" (soluri ne-organice) s-ar putea să fie deficitare în ce privește vitamina B_{12}. În SUA, majoritatea culturilor agricole există pe soluri relativ lipsite de viață, decimate în urma multor ani de utilizare a îngrășămintelor nenaturale, a pesticidelor și erbicidelor. Așa că, plantele crescute pe aceste feluri de sol și vândute în supermarket-uri duc lipsă de vitamina B_{12}. Pe lângă aceasta, noi trăim într-o lume atât de sterilizată, încât rareori ajungem în contact direct cu microorganismele născute în sol, producătoare de B_{12}. Se recomandă să nu fie spălate excesiv vegetalele și rădăcinoasele și nici curățate coaja de pe ele. Se estimează că noi depozităm vitamina B_{12} pe timp de 3 ani. Dacă descoperiți că aveți un nivel mic în sânge de vitamina B_{12} puteți să luați un mic supliment al acestei vitamine. Puteți face și din când în când câte o cură cu polen (2x2 linguriițe/zi, pentru că polenul conține această vitamină.).

„Deficiența vitaminei B_{12} este o tulburare foarte rară, iar majoritatea covârșitoare a cazurilor apare la nevegetarieni. Cauze cunoscute ale insuficienței de vitamina B_{12} sunt cantitățile reduse de acid clorhidric în stomac, ileon îndepărtat sau bolnav, competiție pentru vitamina B_{12} din partea microorganismelor sau a paraziților intestinali și prezența substanțelor toxice în organism. Vitamina B_{12} este produsă în mod natural în organism în dinți, gingii, amigdale, limbă, faringe, conjunctiva ochilor, esofag și partea superioară a stomacului. Surse alimentare de vitamina B_{12} includ: grâu, soia, măsline, fructe, roșii, varză, țelină, lucernă, praz, sfeclă roșie, drojdie de bere, alge (spirulină, varec)." *(Dr. Agatha Trash – Diabetul și sindromul hipoglicemic)*

Acțiunea vitaminei B_{12} poate fi blocată de anticoncepționale, antibiotice, substanțe toxice, stres, un ficat leneș și excesul de bacterii sau paraziți în colon și în tractul digestiv.

Pe măsură ce îmbătrâniți, vă puteți pierde abilitatea de a absorbi vitamina B_{12} din alimente. Această condiție, numită gastrită atrofică, înseamnă că stomacul secretă progresiv din ce în ce mai puțin acid clorhidric, pepsină și factor intrinsec gastric – o proteină necesară pentru a absorbi vitamina B_{12} din hrană - față de vremea tinereții. Gastrita atrofică este uimitor de răspândită. De vreme ce organismului îi ia mult timp să epuizeze rezervele de B_{12}, simptomele de deficiență pot apărea după ani de zile. Sistemul nervos începe să reacționeze când apare deficitul de B_{12}. Treptat, lipsindu-i necesarul de B_{12}, stratul exterior al fibrelor nervoase se deteriorează dând naștere unor anomalii neurologice printre care se numără lipsa echilibrului, slăbiciunea musculară, incontinența, tulburările de dispoziție, demența și psihoza. (Jean Carper – Cum să-ți păstrezi sănătatea creierului). Luați un supliment de vitamina B_{12} (1-2 tablete de 50 micrograme pe săptămână, bine mestecate în gură) și consumați și polen care conține această vitamină.

Este un principiu pe care l-am acceptat și care m-a ajutat în rezolvarea multor dileme legate de înțelegerea fiziologiei, nutriției și medicinii, ținând cont că în aceste domenii există semănată atâta confuzie. Iată cum sună acest principiu: **„Tot ce este necesar a fost creat."** Privind minunatul organism uman, Îl venerez pe Dumnezeu cu bucurie și mă înclin în fața acestei Înțelepciuni divine care ne-a creat uimitor de frumos și de complex. Cred că Dumnezeu a știut ce face, când i-a încredințat omului dieta vegetariană. Nu pot să accept ideea că Adam și Eva urmau să ajungă niște anemici, dacă urmau strict planul divin. E adevărat că astăzi trăim în condiții diferite decât cele edenice, mâncând produse denaturate de pe soluri distruse, otrăvite și sărăcite datorită nebuniei oamenilor. Totuși, întoarcerea către planul Creatorului reprezintă cea mai bună decizie pe care cineva o poate lua.

❑ Vitamina C (acidul ascorbic)

Funcţiuni:

- Activează funcţiile tuturor celulelor.
- Frânează procesele de îmbătrânire celulară (inclusiv cancerul).
- Stimulează metabolismul glucidelor, lipidelor şi aminoacizilor etc.
- Contribuie la formarea anticorpilor şi măreşte rezistenţa organismului la bolile infecto-contagioase. Mai mult decât atât, vitamina C sprijină în mod spectaculos funcţionarea sistemului imunitar prin creşterea nivelurilor antioxidantului glutation din organism, esenţial pentru buna funcţionare a sistemului imunitar.
- Vitamina C luptă împotriva cancerului pe cel puţin cinci căi: contracarează formarea carcinogenelor; blochează deteriorarea ADN-ului de către radicalii liberi, primul pas spre cancer; împiedică genele şi viruşii să treacă la o activitate care proliferează cancerul; reglează imunitatea; încetineşte creşterea tumorilor.
- Oferă o protecţie ridicată pentru artere. Cantităţi mici de vitamina C pot mări colesterolul benefic, HDL, care împiedică obturarea arterelor, reduc tipul dăunător de colesterol, LDL, care distruge arterele, scad tensiunea arterială crescută, tonifică pereţii vaselor de sânge, fac sângele mai puţin vâscos şi contracarează modificările determinate de colesterol ce duc la obturarea arterelor.
- Favorizează absorbţia fierului în intestin.
- Favorizează hematopoieza, asigurând maturarea globulelor roşii.
- Scade permeabilitatea capilarelor sanguine.
- Stimulează funcţia tiroidei, suprarenalelor şi a corpului galben din ovar.
- Măreşte acţiunea antitoxică a ficatului.
- Neutralizează toxinele din sânge.
- Intervine în cicatrizarea rănilor.
- Grăbeşte formarea calusului osos în fracturi.
- Evită atacurile distructive ale radicalilor liberi asupra ţesutului gingiei. Un studiu recent a descoperit că periodontita – sângerarea gingiei, abcesele profunde şi retragerea gingiei este de trei ori şi jumătate mai frecventă în cazul persoanelor cu niveluri scăzute de vitamina C în sânge.
- Consumul de alimente bogate în vitamina C este util în profilaxia cataractei. Plămânii funcţionează mai bine atunci când avem în organism suficientă vitamina C. În cazul emfizemului pulmonar, a bronşitelor cronice şi a astmului se observă o îmbunătăţire a sănătăţii pacienţilor care folosesc alimente foarte bogate în vitamina C.

Carenţa de vitamina C duce la scorbut, debilitate, predispoziţie la infecţii, anemie, hemoragii ale gingiilor şi pielii, oasele se demineralizează, pierderea în greutate.

Surse:

- măceşe, pătrunjel, kiwi, coacăze negre, lobodă, ardei, urzici, broccoli, conopidă, varză, portocale, lămâi, grapefruit, spanac, ridichii, varză, roşii, mazăre, fragi, etc.

Atenţie! Vitamina C se distruge la fierbere.

❑ Vitamina D (calciferol)

Funcţiuni:

- Facilitează absorbţia calciului în intestin şi depozitarea lui în oase.
- Sporeşte rezistenţa la infecţii microbiene.
- Vitamina D previne avansarea unor boli ca lupusul, scleroza multiplă, artrita reumatoidă şi boli intestinale inflamatorii (de ex., boala Crohn, colita ulceroasă).

Primul pas în ce priveşte transformarea vitaminei D se petrece atunci când mergi afară într-o zi cu soare. Când lumina soarelui atinge tegumentele expuse, acestea produc vitamina D. Vitamina D trebuie apoi activată în rinichi, obţinându-se astfel produsul cu efect, în reprimarea dezvoltării cancerului, a bolilor autoimune etc. Acest pas extrem de important în ce priveşte activarea ei poate fi inhibat de către alimente ce conţin mult calciu şi alimente de origine animală care produc mult acid cum este cazul laptelui de vacă. În condiţii experimentale, vitamina D activată acţionează în două moduri: inhibă dezvoltarea anumitor celule T şi producerea de către acestea de agenţi activi (numiţi citokine) care iniţiază răspunsul autoimun şi/sau încurajează producerea de alte celule T care se opun acestui efect.

Carenţa de vitamina D duce la decalcifierea oaselor şi deformarea lor (rahitism). La copii, tulburări în formarea dinţilor, tulburări de creştere, îngroşarea articulaţiilor, anemie, tuberculoză. La adulţi apare osteomalcia.

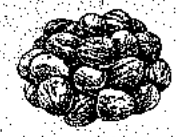
Surse:

- Cea mai mare parte de vitamina D care circulă în sânge provine de la ceea ce se sintetizează în propria noastră piele sub influenţa radiaţiei solare.
- Drojdia de bere, soia, banane, ciuperci, seminţe încolţite, lucernă, spanac, varză, seminţe de floarea-soarelui.

❑ Vitamina E (tocoferol)

Funcţiuni:

- Acţionează în organism ca antioxidant, protejând celulele împotriva îmbătrânirii şi a degenerării.
- Împiedică oxidarea acizilor graşi nesaturaţi, a vitaminelor A, C, D, F, a biotinei, a carotenoidelor etc.



- Luptă împotriva celor mai mari teme legate de îmbătrânire, arterioscleroză, care începe la tinerețe, se accentue. la vârsta mijlocie și ucide o mulțime de oameni în vârstă. Vitamina E pătrunde în molecula de colesterol LDL , inhibă oxidarea riscantă (rancezirea), fiind de ajutor în bolile coronariene. Astfel, vitamina E previne atacurile de cord și accidentele cerebrale.
- Stimulează imunitatea prin proliferarea globulelor albe, care luptă împotriva infecțiilor. Un nivel scăzut al vitaminei E din sânge vă face de două ori mai vulnerabil la orice formă de cancer, a concluzionat un amplu studiu finlandez.
- Intervine în formarea celulelor reproducătoare.
- Facilitează buna funcționare a sistemului nervos și a glandei hipofize.
- Favorizează asimilarea calciului și a fosforului.
- Înlesnește depozitarea glicogenului în ficat și mușchi.
- Mărește capacitatea funcțională a mușchilor, prin îmbunătățirea circulației capilare și o bună utilizare a oxigenului.
- Are capacitatea să împiedice și să facă reversibilă dezvoltarea cataractei în cazul animalelor de laborator. Poate fi folositoare și în cazul degenerescenței maculare.
- Acționează și ca un antiinflamator, reducând durerile, inflamarea și rigidizarea resimțite în general dimineața și cauzată de artrita reumatoidă.
- Atenuează claudicația intermitentă și fluxul sanguin scăzut în arterele picioarelor.

Carența de vitamina E duce la afecțiuni circulatorii și cardiace (miocardite, angină pectorală), tulburări musculare și ale sistemului nervos (scleroză în plăci, sechele poliomielitice), sterilitate (atrofie testiculară, ovariană și a uterului), eczeme, ulcere ale gambelor, este afectat globul ocular prin instalarea unei miopii evolutive. La copii, produce întârzierea dezvoltării organelor genitale, întârzierea pubertății, menstruațiile sunt însoțite de dureri violente.

Surse:

- uleiul de cătină (probabil cea mai bogată sursă), fructele oleaginoase (nuci, alune și migdale), avocado, broccoli, cătina, germenii cerealelor, uleiurile vegetale neprocesate și nerafinate, lăptucile, spanacul, orezul brun, semințele încolțite.

❒ Vitamina K

Funcțiuni:

- Acționează în ficat determinând sinteza proteinelor necesare pentru coagularea sângelui. Ea este vitamina antihemoragică.

Carența de vitamina K va duce la îmbolnăviri ale aparatului digestiv.

Surse:

- bacterii intestinale care o produc în cantitate suficientă pentru necesitățile zilnice.
- napul, varza, lăptuca, spanacul, mazărea, lucerna, trifoiul, roșiile, varecul, clorofila.

❒ UCIGAȘI „PLĂTIȚI"

[redacted]	[redacted]
Alcoolul	**Vitaminele A, B_1, B_2, B_6, B_{12}, C; magneziu, zinc, potasiu**
Fumatul	**Vitaminele A, C, E; calciu, seleniu**
Cofeina	**Vitaminele B, C; calciu, potasiu, zinc**
Nitrații (se folosesc drept conservanți)	**Vitaminele A, C, E**

❒ Iradierea alimentelor pot distruge vitaminele din alimente

Prin procesul de iradiere, alimentele sunt bombardate cu transmisii joase de radiații emise de un izotop radioactiv. Un studiu efectuat în Japonia a demonstrat că un cartof iradiat a pierdut aproape **jumătate din cantitatea de vitamina** C. (Earl Mindell – „Biblia Alimentelor").

Vitamine „naturale" sau „sintetice"

Vitaminele naturale (obținute prin consumul alimentelor ce le conțin) sunt complet diferite de cele sintetice, iar diferența nu este de ordin chimic, ci biologic. Vitamina realizată în laborator prin sinteză chimică este lipsită de un element biologic primordial. Deocamdată, acest punct de vedere nu este acceptat de toată lumea medicală, deși dovezile sunt incontestabile și au fost prezentate fără niciun echivoc de dr. Ehrenfried Pfeiffer, biochimist de prestigiu. După opinia dr. Nichols din Texas, tehnica lui Pfeiffer este în măsură să lămurească de ce alimentele naturale sau cele care conțin vitamine naturale, minerale și enzime sunt superioare celor crescute forțat, cu ajutorul substanțelor chimice.

„Vitamina C este doar acid ascorbic și nimic mai mult; vitamina C naturală, extrasă din fructele de măceșe, conține bioflavonoide, adică întregul complex C care este de departe mai eficient. Vitamina E naturală, care include toate formele de tocoferol, este mai eficientă decât cea sintetică ce conține doar forma alfa.

În conformitate cu opinia dr. Theron G. Randolph, reputat alergolog, **„o substanță obținută pe cale sintetică poate cauza o reacție alergică în cazul unei persoane cu sensibilitate chimică, deși produsul natural, cu aceeași structură și compoziție, este perfect tolerat"**. În orice caz, așa cum au atestat mulți din cei care au încercat ambele variante, „vitaminele naturale provoacă mai puține probleme gastro-intestinale, iar chiar când se administrează doze mari, reacțiile toxice sunt mult mai rare decât la cele obținute pe cale sintetică". *(Dr. E. Mindell – „Biblia" vitaminelor)*

„Vitaminele de sinteză se obțin în principal din gudronul de gaze și alți derivați ai petrolului. Și dacă aparent, din punct de vedere chimic, ele par identice cu vitaminele naturale, din punct de vedere al acțiunii biologice, sunt un substituent inferior. Produsele de sinteză pot avea efecte nocive asupra organismului (producătorii de vitamine avertizează asupra pericolului pe care îl implică utilizarea unor supradoze)" *(Dr. A. Wigmore – „Creșterea germenilor")*

„Pe de o parte, conținutul în vitamine al alimentelor obișnuite este dificil de determinat, iar pe de altă parte ceea ce se vinde acum sub denumirea de B_1 sau B_6 nu reprezintă o substanță unică, ci un adevărat 'clan' de chimicale. Membrii acestui 'clan' sunt șase și au efecte contradictorii, unii neposedând niciun fel de caracter de vitamină. De exemplu, cel de-al treilea membru ca pondere al acestui 'clan' este chiar o antivitamină, care face ineficientă acțiunea surorilor sale."
Udo Pallmer, renumit chimist specializat în problemele alimentației

„Vitaminele ‚naturale' [este vorba de cele ce se vând în farmacii și nu cele din alimentație] sau ‚organice' nu numai că sunt mai scumpe, dar, surprinzător, în realitate sunt și ele în cea mai mare parte sintetice! De exemplu, tabletele de vitamina C din măcese conțin doar o cantitate mică de vitamina C extrasă din măcese, restul fiind completat cu vitamina C sintetică. În mod similar, vitaminele B sunt în cea mai mare parte sintetice și sunt adăugate unui substrat de drojdii sau alte materiale ‚naturale'. Și mai surprinzătoare sunt datele cu privire la vitaminele pentru copii, dintre care majoritatea au un conținut de peste 50% de zahăr." *(Wiston Craig Ph. D.R.D. specialist în nutriție)*

„De când ingestia ridicată de beta-caroten a fost asociată cu ratele reduse ale anumitor cancere, mulți au ajuns la concluzia că ei se pot proteja singuri de aceste cancere prin administrarea suplimentelor de vitamina A sau beta-caroten. Până acum, cercetarea medicală sugerează că **aceste suplimente nu furnizează beneficiile consumului de alimente vegetale bogate în beta-caroten**. Astfel, pentru aceia care nu folosesc suplimente, cu cât sunt mai mari nivelele sanguine de beta-caroten, cu atât mai mic este riscul în ambele cazuri, bolile canceroase și cardiovasculare. Un studiu finlandez realizat pe un eșantion de aproape 30.000 de bărbați fumători a descoperit că **administrarea pastilelor de beta-caroten o perioadă de opt ani în realitate a crescut riscul lor de cancer pulmonar cu 18%. Beta-carotenul, ca mulți alți antioxidanți, poate de fapt să devină un radical liber sau în mod paradoxal să crească producția de radicali liberi când este consumată în cantități separat de alte substanțe**. Totuși, atunci când este combinat beta-carotenul în mod adecvat cu vitamina C, vitamina E și alți antioxidanți așa cum se găsesc alimentele naturale cu beta-caroten, are loc un efect puternic de antioxidare.

Există un alt pericol vizavi de suplimentele de beta-caroten. Atât în studiile efectuate pe animale cât și pe oameni, s-a văzut că **administrarea pastilelor de beta-caroten duce la epuizarea vitaminei E din organism.** Atât șoarecii cât și oamenii, când au utilizat suplimente de beta-caroten, au arătat o scădere a nivelelor de vitamina E cu 40%. Acesta este doar un exemplu referitor la ce înseamnă **„interacțiunea vitaminelor."** Există duzine de astfel de interacțiuni, unde utilizarea unei vitamine crește sau descrește cerința corpului pentru o altă vitamină. **Cea mai bună asigurare este să mâncăm o varietate de alimente de origine vegetală care sunt încărcate din plin cu vitamine precum și cu alte substanțe anticancer - unele care încă n-au fost descoperite."** *(Neil Nedley, M.D. – Proof Positive)*

Știm că vitamina C, betacarotenul și fibrele alimentare sunt substanțe benefice ce au efecte protectoare împotriva cancerului. Putem noi spune că vitamina C, beta-carotenul și fibrele alimentare sunt **singurele** responsabile pentru prevenirea acestor cancere? Cu alte cuvinte, ar putea o pilulă ce conține vitamina C și betacaroten sau un supliment cu fibre vegetale să creeze aceste efecte pentru sănătate? Nu. Sănătatea este triumfătoare nu prin nutrienții luați individuali, în parte, ci prin consumul de alimente integrale ce conțin acești nutrienți: alimentele de origine vegetală. Într-un castron cu salată de spanac, de pildă, avem fibre, antioxidanți și un foarte mare număr de alți nutrienți care orchestrează împreună o simfonie fenomenală a sănătății pentru că lucrează în ansamblu în interiorul corpului nostru. Mesajul nu ar putea fi mai simplu: consumați cât mai multe fructe, legume și cereale integrale și veți obține toate beneficiile posibile. Suplimentele de vitamină nu au aceeași valoare nutritivă ca și consumarea de alimente de origine vegetală. Dacă vrei vitamina C sau betacaroten, nu te duce la cutia de pastile, ci la coșul de fructe și legume cu frunze verzi.

Tehnologia actuală poate crea în laborator un bob de grâu, care însă pus în pământ NU va crește. Un bob de grâu dintr-un mormânt antic pus în pământ, chiar dacă este vechi de mii de ani, va crește și va rodi. Putem adăuga unui aliment sau unui medicament mii și mii de substanțe active și principii esențiale, dar există un singur lucru pe care substanțele sintetizate în laboratoare și tot ceea ce este fabricat artificial nu îl au: **FORȚA VIEȚII**.

❑ „Pompați" cu vitamine

Recomandările cu privire la vitamine diferă enorm de la o țară la alta. Astfel:

- Cercetătorii britanici consideră că pentru un compatriot de-al lor 30 de mg vitamina C sunt suficiente.
- Cei italieni socotesc că sunt îndeajuns 45 mg.
- Un american primește 60 de mg.
- Unui german i se recomandă 75 de mg.
- Unui francez 80 mg.

În SUA, cei ce mâncau la o cantină, s-au trezit brusc roşii ca racul, din cap până în picioare, după ce cu consumat o supă în care orezul era **'îmbunătăţit' cu vitamina B_3**.

În **1991**, în statul *Massachusetts*, tot în SUA, opt persoane s-au **intoxicat cu vitamina D** bând lapte. O fabrică de lactate nu amestecase suficient de bine substanţa chimică folosită în principal la otrăvirea şobolanilor, dar şi doze mai mici pentru 'vitaminizarea' laptelui. Unul dintre cei intoxicaţi a murit.

Cât de 'generoşi' sunt fabricanţii germani se poate vedea dintr-un exemplu: cine consumă într-o singură zi o sticlă de '*Dr. Kock Trink nr. 10*' îmbogăţit cu vitamine, primeşte în medie în organismul său **400%** din cantitatea recomandată de medici pentru un copil de 13 ani!

„Bombele vitaminice" - O astfel de pilulă este **'B complex forte Hevert'** care introduce în organism de **615** ori doza recomandată de medici pentru B_1, de **466** de ori doza de B_3, de **460** de ori doza pentru B_6 şi de **1333** ori doza de B_{12}!

„Noi nu avem nevoie de pilule deoarece hrana noastră normală ne furnizează suficiente vitamine. Pe parcursul întregului an, se găsesc legume şi fructe proaspete; niciodată n-am avut atâtea vitamine ca acum. Cine prescrie totuşi vitamine oamenilor nu face decât să profite de spaimele acestora, să le dea speranţe false şi nu face altceva decât o afacere grasă pe spinarea consumatorilor. ***Udo Pallmer, renumit chimist specializat în problemele alimentaţiei***

Tulburări ce pot fi agravate de megadozele de vitamine hidrosolubile

Vitamina	*Tulburarea*
Acidul nicotinic (niacina sau B_3)	Astm, ulcer, boli hepatice, gută, diaree, boli cardiace, diabet zaharat
Acidul folic	Anemie megaloblastică, tulburări nervoase
Piridoxina (B_6)	Boala Parkinson, neuropatie, tulburări ale sistemului nervos central
Acidul ascorbic (C)	Diaree, litiază renală, colici, lezarea globulelor roşii, frânarea absorbţiei cuprului, slăbirea capacităţii globulelor albe de a distruge microbii
Tiamina (B_1)	Tulburări ale sistemului nervos central

„Toxicitatea vitaminelor liposolubile A, D, E şi K, administrate în cantităţi excesive, este bine cunoscută la organismul uman." *(Wiston Craig Ph. D.R.D. – specialist în nutriţie)*

Substanţele minerale

❒ Despre minerale

Se cunosc circa 20 de minerale care fac parte din compoziţia organismului nostru. Mineralele constituie acel procentaj de 5% din greutatea corpului. În organismul nostru mineralele se reînnoiesc continuu.

❒ Alimentele preparate termic deteriorează sărurile minerale

„Prin încălzire se distrug fermenţii proprii şi substanţele aromate, se reduce conţinutul de vitamine şi se distruge echilibrul lor din cauza sensibilităţii lor diferite la căldură. Sărurile minerale se dizolvă diferit în funcţie de acelaşi factor termic. De asemenea se strică raportul iniţial echilibrat al mineralelor din cauza solubilităţii diferite a sărurilor lor." Dr. H.S. Otto Brucker – „Destinul din bucătărie", Ciclul *„Ora de consultaţie"*.

„Cercetările au pus în evidenţă faptul că mineralele anorganice trebuie consumate în doze concentrate de 10 – 20 de ori mai mari decât cele care se găsesc în alimentele vii (netratate termic) pentru a obţine acelaşi efect." Dr. A. Wigmore – „Creşterea germenilor"

✱ CALCIU

Se recomandă să se consume **500 mg/zi**. Calciul are nevoie de **vitamina** D pentru a putea fi absorbit în intestin, de o bună funcţionare a glandei tiroide şi a paratiroidei.

Funcţii:

- este mineralul ce oferă tărie scheletului şi danturii.
- intervine în transmiterea impulsurilor nervoase (colaborează cu neurotransmiţătorii), în special în inimă, menţinând ritmul cardiac.
- Este necesar pentru coagularea normală a sângelui.
- Reglează echilibrul acidobazic al sângelui, evitând ca acesta să devină prea acid.

Deficienţa de calciu: crampe şi spasme musculare, bătăi cardiace puternice, insomnie, irascibilitate, degradarea şi căderea dinţilor, scăderea rezistenţei oaselor, vene varicoase, mici hemoragii, bufeuri, stări de nervozitate.

Notă: Cafeaua, coca-cola, băuturile carbogazoase, sarea în exces, tutunul, zahărul rafinat, alcoolul şi medicamentele diuretice şi laxativele chimice inhibă sau „extrag" calciu din oase şi ţesuturi.

Surse de calciu obţinute din vegetale: varec, orz verde, seminţe de susan, soia, migdale, alune, spanac, nuci, fulgi de ovăz, hrişcă, mei, napi, gulii, orez brun etc.

❋ Fierul

Se recomandă să se consume **15 mg/zi**. În anumite situații cresc necesitățile de fier: în timpul menstruației, în timpul sarcinii și lactației, în timpul adolescenței, după hemoragii. Are nevoie de vitamina C pentru a fi asimilat.

Funcții:

- Formează în sânge hemoglobina (dă culoarea roșie și permite transportul oxigenului).
- Este constituentul unor enzime respiratorii.
- Susține lupta pe care o duce organismul împotriva stresului și a bolii. Fierul întărește sistemul imunitar și mărește rezistența la frig și infecții.

***Carența* de fier** duce la anemie hipocromă, modificări trofice ale pielii și unghiilor.

Excesul de fier în țesuturi produce boala numită hemocromatoză. Alte manifestări: hemoragii la nivelul stomacului, scăderea tensiunii arteriale, afecțiuni hepatice, rezistență scăzută la infecții. Există dovezi că o scădere a rezervelor de fier din organism se asociază cu un risc mai mic al aterosclerozei coronariene și al bolii canceroase. În felul acesta, nivelul mai scăzut de feritină la vegetarieni reprezintă un avantaj.

Cercetătorii austrieci au descoperit că depozitele mari de fier (fieritină) din țesuturi reprezentau „unul dintre cei mai puternici indicatori ai îmbolnăvirii arterei carotide", atât în cazul femeilor cât și al bărbaților cu vârste cuprinse între 40 și 70 de ani.

Cercetătorii de la Harvard au analizat obiceiurile alimentare la aproape 45.000 de bărbați și apoi au păstrat legătura cu ei timp de patru ani. Ei au găsit că bărbații care au mâncat cele mai mari cantități de fier din surse animale (numit fierul „heminic") au avut rate mai mari de infarct.

Surse de fier obținute din vegetale: drojdie de bere, soia, susan, polen, fasole albă, linte, floarea-soarelui, năut, ovăz, mei, grâu, migdale, spanac, urzică, păpădie etc.

⇨ Mulți nu știu că vegetarienii au cantități de fier ce depășesc recomandările. Tubul digestiv al vegetarienilor se poate adapta, crescând absorbția fierului și a celorlalte minerale din surse vegetale. Există teama că în vegetale sunt inhibitori ai absorbției fierului, dar vegetalele conțin substanțe care favorizează absorbția fierului ca vitamina C și acidul citric, care se găsesc în fructe și vegetale.

⇨ Fibrele nu constituie dușmanul absorbției fierului așa cum pretind atât de mulți cercetători. În „Studiul China", cel mai amplu studiu cu privire la dietă, stil de viață și boală care s-a făcut vreodată cu subiecți umani în istoria cercetării biomedicale, s-a descoperit chiar efectul opus. Un bun indicator pentru cât de mult fier există în organism, hemoglobina, în realitate a crescut atunci când a crescut aportul de fibre alimentare. Alimentele bogate în fibră, precum grâul, porumbul, orezul nedecorticat sunt de asemenea bogate în fier, ceea ce înseamnă: cu cât este mai mare aportul de fibre, cu atât este mai mare și aportul de fier.

⇨ Cafeina din cafea și alte băuturi interferează cu absorbția fierului. Aportul excesiv de fosfor, prezent la persoanele care consumă în special alimente conservate și beau cantități mari de băuturi răcoritoare, blochează utilizarea fierului.

❋ MAGNEZIU

Se recomandă să se consume **300 mg/zi**.

Funcții:

- Reglează transmiterea impulsului nervos de-a lungul nervilor periferici.
- Acționează în metabolismul glucidelor, proteinelor și lipidelor.
- Intervine în permeabilitatea celulară.
- Intervine în coagularea sangvină (inhibă vâscozitatea trombocitelor).
- Poate contribui la combaterea stresului.
- Reglează ritmul cardiac, normalizându-l.
- Are capacitatea de a reduce spasmele vasculare și angina (durerea în piept).
- Scade nivelul trigliceridelor și sprijină tipurile benefice de colesterol.

Notă: Alcoolul, diureticele, stresul emoțional sau fizic „sărăcesc" organismul de acest mineral indispensabil.

Carențele de magneziu se manifestă prin oboseală și senzație de sufocare, crampe musculare și cârcei, tremur al pleoapelor și al unor mușchi, spasm în diferite organe, palpitații cardiace, diaree, oboseală, pierdere de calciu, tulburări gastrointestinale.

Surse: dovleac și dovlecel, semințe de floarea-soarelui, migdale, soia, nuci, alge marine, făină integrală de grâu, tărâțe de cereale, mei, ovăz, spanac, banane, legume cu frunze verde închis, avocado, germeni de grâu, etc.

❋ Borul

Borul este un element chimic detectabil, ale cărui efecte pozitive au fost ignorate până acum. Se întâlnește în alimente provenite din plante. De altfel, se pare că este esențial pentru viața vegetală. Cercetătorii cred că borul lucrează împreună cu alte două minerale importante, calciul și magneziul, pentru a obține oase sănătoase.

Surse naturale de bor: aproape toate fructele și legumele (mai ales păpădia!), în special fructele uscate, caisele, curmalele și prunele.

❋ Cromul

Acest mineral detectabil împreună cu insulina ajută la metabolizarea zahărului. Poate ajuta diabeticii în două feluri: în primul rând, stimulează producerea de mai multă insulină decât este nevoie în mod normal de către celulele beta din

pancreas. În al doilea rând, face ca insulina să acționeze, într-un mod mai eficient, în felul acesta menținându-se un nivel constant de glucoză în sânge.

Sursele alimentare de crom sunt: drojdia de bere, broccoli, sucul de struguri, fasolea verde, lăptuci.

❋ Cuprul

De acest mineral este nevoie pentru a transforma fierul din organism în hemoglobină. Ajută la menținerea sănătății oaselor, vaselor de sânge și a nervilor și la buna funcționare a sistemului imunitar.

Printre bunele *surse alimentare* se numără: grâul, fasolea, nucile, semințele, prunele uscate.

❋ Iodul

Iodul este un micronutrient de importanță vitală în funcționarea glandei tiroide care produce hormonii ce controlează multe din funcțiile organismului. Carența de iod poate duce la hipotiroidism, caracterizată prin letargie înaintată, gușă sub bărbie, greutate avansată și frisoane.

Surse alimentare: fructele de mare, nucile, algele, varecul etc.

❋ Manganul

Manganul activează enzimele care sunt necesare pentru asimilarea vitaminei C, a biotinei și a tiaminei. Mai este important pentru funcționarea normală a sistemului nervos și pentru producerea hormonilor sexuali. Este un antioxidant, de aceea poate preveni apariția cancerului și a bolilor de inimă.

Sursele alimentare sunt: nucile, cerealele, zarzavatul, mazărea, sfecla.

❋ Fosforul

Acest mineral este prezent din abundență în dieta americanilor, fiind inclus practic în orice celulă. Fosforul ajută la construirea de dinți și de oase sănătoase, este important în procesul de transformare a hranei în energie și la formarea materialului genetic, a membrelor celulare și diferitelor enzime. Calciul și fosforul trebuie să se afle în proporție de 2/1 pentru a acționa corect. Carențele de fosfor sunt extrem de rare.

❋ Potasiul

Împreună cu sodiul, acest mineral menține în echilibru cantitatea de apă din organism și normalizează bătăile inimii. Este extrem de important pentru buna funcționare a nervilor și a mușchilor. Un aport scăzut de potasiu este asociat cu o tensiune arterială ridicată și cu aritmie.

Printre *sursele alimentare* se numără: cartofii, dovleceii, caisele uscate, bananele, sucul de portocale, prunele uscate.

ATENȚIE! Surplusul de potasiu este eliminat de obicei prin rinichi. De aceea, cei care suferă de deficiențe renale, nu ar trebui să consume alimente bogate în potasiu.

❋ Seleniul

Deși nu avem nevoie decât de o cantitate infimă din acest mineral detectabil, el este esențial pentru buna funcționare a organismului. Acționează împreună cu glutation-peroxidaza, o tripeptidă (enzimă) ce se găsește în organism, un puternic antioxidant, un adevărat "mătărator" de radicali liberi. Detoxifică materialele toxice precum mercurul, cadmiul și arsenicul și alte substanțe potențial cancerigene, combinându-se cu ele pentru a forma compuși ce sunt eliminați din organism. Seleniul colaborează strâns cu vitamina E, care este tot un antioxidant. Protejează toate membranele, reduce riscul de cancer, fortifică sistemul imunitar și reduce cerințele de B_{12} din organism.

Îngrășămintele pe bază de sulf împiedică plantele să asimileze seleniu. Multe din solurile erbicidate sunt sărăcite de seleniu și alte elemente valoroase. De aceea, multe dintre alimentele consumate au un conținut foarte mic de seleniu sau chiar nul. Procesele de rafinare a făinii distrug cea mai mare parte din seleniu concentrat în germeni și în tărâțe. Absența seleniului conduce la boli tumorale și cardiovasculare, oboseală, chisturi, slăbiciune musculară, rezistență scăzută la infecții, sterilitate și afecțiuni ale ficatului.

Mineralul seleniu are un impact imens asupra funcționării creierului. Celulele nervoase trebuie să aibă seleniu pentru a produce glutation, unul dintre antioxidanții cei mai importanți pentru creier. Creierele private de seleniu manifestă de asemenea perturbări ale activității principalilor neurotransmițători: serotonina, adrenalina, dopamina, semnalizând posibila vătămare și disfuncția creierului.

Surse alimentare: nucile braziliene, polenul, usturoiul, ceapa, strugurii negri, broccoli, grâul integral și cerealele, legumele organice.

❋ Zincul

Acest mineral joacă un rol important în divizarea, creșterea și repararea celulelor. Din această cauză, este extrem de important în procesul de vindecare a rănilor, în care este necesară o producție de celule noi. Zincul este esențial pentru păstrarea simțurilor (gustul și mirosul), fiind și un bun agent imunitar. Mai este important și pentru buna funcționare a sistemului reproducător masculin.

Zincul este o substanță minerală esențială pentru funcționarea normală a articulațiilor. Nu este o surpriză faptul că la reumatici nivelul de zinc este mai scăzut decât la persoanele sănătoase. Zincul poate preveni și îngroșarea prostatei, una dintre cele mai întâlnite probleme printre cei mai vârstnici.

Surse alimentare: drojdia de bere, fasolea, germenii de grâu, algele marine (varec, clorella), semințele de dovleac și floarea-soarelui neprajite, sfecla roșie, ciuperci.

❑ **Medicamentele - mari distrugătoare de substanțe nutritive**

Studii recente au arătat că ingredientele ce intră în compoziția medicamentelor utilizate în mod obișnuit pentru răceli, alergii și diverse dureri determină scăderea nivelului de vitamina A din sânge.

Iar dacă ținem seama că vitamina A protejează și întărește membranele și mucoasele ce căptușesc nasul, gâtul și plămânii, atunci realizăm că un deficit al acestei vitamine creează un mediu propice pentru dezvoltarea bacteriilor, prelungind boala pe care medicamentul trebuia de fapt să o vindece.

- **Aspirina**, medicamentul miraculos la îndemâna oricui, cel mai utilizat ingredient al analgezicelor și remediilor împotriva virozelor și sinuzitelor, este de fapt un hoț de vitamină C. Chiar și o cantitate mică de aspirină poate tripla viteza de excreție a vitaminei C din organism. De asemenea, riscă să determine apariția unei carențe de acid folic și vitamină B, ceea ce duce la anemie și tulburări digestive.
- **Corticosteroizii** (cortizonul, prednisonul), utilizați în artrite, astm, afecțiuni dermatologice, tulburări oftalmologice și sangvine, duc la scăderea nivelului de zinc din organism.
- Conform unui studiu apărut în Postgraduate Medical Journal, un mare număr de persoane ce iau **barbiturice** suferă de hipocalcemie.
- **Laxativele și antiacidele** afectează metabolismul calciului și fosforului, iar orice laxativ administrat în exces distruge cantități mari de potasiu, vitamina A, E, D și K.
- **Antibioticele și diureticele** prescrise în mod obișnuit pentru hipertensivi scad de asemenea nivelul de potasiu.

❑ **Semințele de dovleac**

- sunt **o sursă bună de zinc și fier**
- concentrația de proteine este foarte mare (30%); conține toți aminoacizii esențiali
- conține cea mai mare cantitate de melatonină (hormonul epifizei ce reface organismul) dintre alimentele studiate.

Știați că...

La aceeași greutate, **concentrația fierului este de trei ori mai mare decât într-o friptură**?

❑ **Semințele de susan**

- Sunt bogate în **magneziu, zinc, calciu și fier**.
- Conțin multe proteine (între 18-30%)
- Conțin toți aminoacizii esențiali
- Conțin 50% grăsimi, alcătuite în proporții egale din acidul mononesaturat oleic și acidul polinesaturat linolic
- Conțin o lignină numită SESAMINĂ care scade absorbția colesterolului din intestin, crește excreția colesterolului prin fecale și diminuează sinteza colesterolului în ficat.

Știați că...

Concentrația în calciu e de 20 de ori mai mare decât în carne și de 4 ori mai mare decât în lapte?

SAREA – este pe cale să cadă în dizgrație?

❑ *Este bine să știm...*

- Sodiul este un ingredient necesar chimiei organismului nostru. În mod natural, o persoană de 70 de kg va avea 83-97 grame de sodiu. Este foarte important de reținut că sodiul și sarea rafinată de bucătărie nu sunt sinonime și există mai multe surse de sodiu. De exemplu, conform cu James Percival, în articolul lui, „Sarea și sănătatea ta", sarea rafinată de bucătărie și sarea de mare extra-rafinată sunt 99% clorură de sodiu cu agenți chimici adăugați pentru a preveni absorbția umidității. 82 de minerale existente în mod natural din 84 au fost extrase. Corpul necesită sodiul natural – organic – și nu sodiul anorganic, așa cum îl întâlnim în sarea de bucătărie.
- Sodiul este unul dintre nutrienții necesari organismului uman, iar noi putem obține tot sodiul de care avem nevoie dintr-o dietă de fructe și vegetale crude. Sodiul este prezent în mod natural în alimente în cantități mai mult decât suficiente pentru acoperirea nevoilor zilnice, încât nu ar trebui să mai adăugăm deloc sare alimentelor.
- Românul obișnuit consumă cca. 7 kg de sare pe an! În locul celor 15-20 g de sare pe care obișnuiați să le consumați până acum, încercați să vă limitați la 5 g (mai puțin de o linguriță) pe zi.
- Sarea este folosită pentru conservare, pentru că ucide bacteriile. Sarea, de asemenea, ucide forța de viață în alimente. Aceasta este o veste rea pentru cei care mănâncă alimente sărate. Uciderea forței vieții prin sărare este cea mai eficientă modalitate pentru a păstra pe rafturile magazinelor alimentare produse pentru luni și ani, fără ca acestea să se altereze. În organism, sarea distruge celulele vii și devastează sistemul imunitar. *(Rhonda J. Malkmus - Recipes for Life)*.
- Am fost creați de Dumnezeu să folosim hrană din natură și nu alimente modificate sau „îmbogățite" de om.

❒ Sarea şi unele din efectele ei

- **Sarea nu este un aliment.** Sarea nu poate fi digerată, asimilată sau utilizată de corp. Sarea nu are nicio valoare nutritivă. Sarea nu are vitamine! Nu are minerale organice! Nu conţine substanţe nutritive! Din contră, sarea este deosebit de dăunătoare, poate provoca afecţiuni la rinichi, vezică, inimă, artere, vene şi la vasele sanguine şi de asemenea, tumori. Sarea favorizează depunerea apei în ţesuturi provocând o stare bolnăvicioasă. *(Dr. Paul C. Bragg, specialist în probleme de prelungire a vieţii – Postul - un miracol)*
- Ce se întâmplă însă când se mănâncă mai multă sare decât se poate elimina prin rinichi? Excesul este depozitat în diferite părţi ale corpului, în special în picioare şi în părţile inferioare ale acestora. Sarea tinde să ducă la umflarea picioarelor şi a labelor picioarelor. Pentru a-şi proteja ţesuturile sale faţă de această otravă - sarea - corpul uman caută în mod automat să o dilueze prin acumularea apei în aceste zone.
- Sarea are o acţiune de reducere a calciului din corp şi atacă mucoasa care acoperă întregul tract gastro-intestinal.
- „Cel mai mare rău pe care îl aduce prezenţa sării în organismul uman este pentru sistemul cardiovascular. O insuficienţă severă de potasiu cauzată de excesul de sare contractă orificiile, calcifică, rănește şi distruge muşchii, valvele şi arterele pe întreaga rută a arterelor coronare. Culminează cu o insuficienţă cardiacă congestivă. Nu este de mirare că bolile de inimă reprezintă principala cauză a decesului în Statele Unite astăzi." *(Andrew & Cheryll Zupo – The Hazard of Salt)*
- Acţiunea muşchiului cardiac este condusă de concentraţia relativă şi de echilibrul dintre sărurile organice de sodiu şi calciu din sânge, astfel încât un exces de sodiu va perturba această acţiune mărind bătăile inimii şi tensiunea arterială (presiunea sângelui). Conform statisticilor medicale, japonezii suferă de tensiunea arterială cea mai ridicată, ei fiind cunoscuţi drept cei mai mari consumatori de sare din lume.

„Fără excepţie, societăţile cu o tensiune arterială scăzută sunt cele în care consumul de sare este redus, şi invers, hipertensiunea în masă apare în urma consumului masiv de sare." - Dr. Lot Page, cercetător în domeniul hipertensiunii arteriale

- Sarea măreşte şi **iritabilitatea sistemului nervos.**
- În afară de contribuţia la creşterea tensiunii arteriale, sarea stimulează şi glandele suprarenale (stimulate şi epuizate deja excesiv datorită stresului şi substanţelor stimulante folosite în stilul de viaţă al omului modern)
- **Sarea şi cancerul**

Între aportul crescut de sare în alimentaţie şi diferitele boli cronice (hipertensiune, boli renale, oculare) există o relaţie clar dovedită. Sarea folosită în exces (majoritatea oamenilor au o astfel de practică) creşte, în mod indirect, incidenţa anumitor forme de cancer. Sarea are un efect inflamator asupra mucoaselor (mai ales asupra mucoasei gastrice). Pericolul creşte mult mai mult, când pe lângă sărare, au fost adăugaţi şi alţi compuşi (de altfel, în mod obişnuit sau în scop comercial), ca nitraţi, nitriţi (care se adăugă produselor de carne), a căror transformare în derivaţi cancerigeni este cunoscută.

În ceea ce priveşte legătura cu boala canceroasă, în afară de cele arătate, acest aport mărit de sare este suspectat, indirect, prin tulburările metabolice hidroelectrolitice, pe care le poate întreţine, ca şi prin caracterul micro-iritant local al ei. Consecinţa acestui act iritativ, inflamator local, poate fi un efect cu risc co-cancerogen. *(Dr. Grigore Meltezeanu – Contra riscului de cancer)*

❒ „Mitul" sării iodate

Poate cunoaşteţi faptul că, nu cu mulţi ani în urmă, s-a emis o ordonanţă care cerea în mod expres ca **sarea** din **comerţ să fie iodată**. De ce? Se spunea că în acest fel vor fi combătute afecţiunile tiroidiene, produse de deficienţele de iod. O idee „generoasă", care a făcut ca în scurtă vreme, rafturile din magazine să fie invadate numai de sare iodată. Din fericire, au existat şi cercetători care nu s-au mulţumit cu versiunea oficială a efectelor benefice ale acestei operaţiuni, făcând studii minuţioase în acest sens. Iată ce au aflat ei: **consumul mare de iod sporeşte incidenţa unor afecţiuni tiroidiene autoimune, favorizează supradezvoltarea şi chiar apariţia unor procese inflamatorii la nivelul glandei tiroide.** Consumul de iod produce alergie şi măreşte intoleranţa la substanţele folosite în radiologie, care conţin acest element. În fine, în Tasmania, ţara care a „beneficiat" de iodarea obligatorie a sării şi a altor alimente, s-a remarcat faptul că **rata cancerului tiroidian a crescut de trei ori.**

O altă varietate a acestui condiment, **sarea fină**, prezentă adesea pe mesele noastre, ascunde un lucru pe care puţini dintre noi îl ştiu: ea este tratată cu **E535**, adică... **ferocianura de sodiu, o substanţă cu un înalt grad de toxicitate.** Şi încă un lucru: sarea fină nu conţine aproape deloc magneziu (spre deosebire de sarea gema), un mineral esenţial pentru sănătatea sistemului cardiovascular. Unii cardiologi susţin chiar că anumite maladii ale inimii şi sistemului vascular ar fi cauzate, în mare măsură, de această sare fină, săracită în acest mineral esenţial.

În magazinele naturiste putem găsi fie **sare gema iodată**, fie **sare marină**, care nu a fost supusă la acest tratament. Consumaţi numai aceste tipuri naturale de sare, dar şi aceste tipuri în **cantităţi foarte modeste. Pe cât posibil, nu săraţi alimentele crude** (salatele). Reduceţi drastic folosirea sării. În cazul unor boli ale rinichiului, ale inimii, hipertensiunea arterială, boli reumatice, cancer, precum şi în alte boli, se impune eliminarea totală a sării, cel puţin pentru o perioadă de timp. Pentru reeducarea gustului în prepararea hranei fără sare se pot folosi cu succes condimentele blânde (mărar, pătrunjel, tarhon, cimbru, busuioc, oregano, măghiran, rozmarin, schinduf, salvie etc.). Şi încă un secret: cu cât vă veţi obişnui cu o cantitate mai mică de sare adăugată la prepararea hranei, cu atât mai mult vă veţi bucura de perceperea unei diversităţi de gusturi şi arome a alimentelor şi de mai multă sănătate.

Carnea – factor major de îmbolnăvire

Iată-ne ajunşi la un capitol pe care iubitorii consumului de carne îl vor citi cu un elan scăzut, experimentând o undă de adâncă tristeţe. Totuşi, pentru că implicaţiile acestei probleme sunt majore, adevărul despre acest aliment atât de îndrăgit şi devenit pentru mulţi indispensabil, trebuie spus cu claritate. Am căutat să ofer argumente puternice şi voi pleda cu tărie pentru ca oamenii să înţeleagă pericolul la care se expun continuând să consume carne. Încă de la început, vreau să vă spun că acest aliment ucide mai mulţi oameni decât au făcut războaiele mondiale! Nu este nicidecum o exagerare, veţi vedea!

Sunt sigur că este o misiune dificilă conştientizarea oamenilor cu privire la acest capitol (pericolul consumului de carne). Cel mai mare impediment este obiceiul, care a creat în timp un gust pervertit al oamenilor (un copil preferă un fruct, nu carne) şi dependenţa de acest articol alimentar. Mulţi mari consumatori de carne mi-au mărturisit că nu cred că ar putea trăi fără să consume carne. În experienţa multora nu există nicio masă fără carne. O mâncăm, fiindcă ne place. Vă mărturisesc că şi mie mi-a plăcut atât de mult carnea, de aceea îi înţeleg pe oameni. Nu am de când să condamn sau să culpabilizez pe cineva, ci vreau doar să conştientizez anumite lucruri şi să vă ajut practic cu mai multe informaţii şi sugestii. Alegerea vă aparţine!

Pe lângă faptul că este o tradiţie şi o plăcere culinară specială (care merge până la dependenţă!), consumul de carne a fost stimulat vremuri îndelungate, fie de regimurile politice, dar şi de majoritatea medicilor. Carnea a fost prezentată ca aliment indispensabil vieţii, hrană de „cea mai înaltă calitate". Sunt sigur că v-aţi împărtăşit de ideile „mitului proteinei complete" sau aţi auzit, sau poate chiar mai credeţi că doar carnea are proteine complete, iar dieta vegetariană este incompletă. Deşi acestor idei li s-a demonstrat falsitatea, totuşi încă foarte mulţi oameni şi chiar medici se împărtăşesc în continuare de ele. Apoi s-a spus că alimentaţia bazată pe carne este bogată în fier, iar cea vegetariană săracă şi nepotrivită. Astăzi se ştie că niveluri mari de fier în alimentaţie (mai ales din produsele animale) sporesc riscul unor boli foarte grave, cum este cancerul şi bolile cardiovasculare.

Neal Barnard, M. D., Preşedintele Comitelului Medicilor pentru Medicină Responsabilă, în raportul său spunea: „Industria cărnii a contribuit la decesul mai multor americani decât toate războaiele acestui secol [secolul XX], toate dezastrele naturale şi toate accidentele de automobile combinate." *(Rhonda J. Malkmus - Recipes for Life... from God's Garden)*

❑ Carnea - un drog?

Carnea este foarte bogată în purine. Dicţionarul defineşte **purina** ca fiind un compus alb, cristalin ($C_5 H_4 N_4$) din care derivă un grup de compuşi incluzând acid uric, xantină şi cofeină. **Purina din carnea moartă se identifică destul de mult cu purina din cafea, ciocolată, ceai şi cacao**. De aceea, putem spune despre carne că are efecte asemănătoare cu ale unui drog, creând dependenţă. În acest fel, putem justifica atitudinea multor consumatori care renunţă atât de greu la acest articol alimentar, chiar atunci când sunt ameninţaţi de boală şi suferinţă. Da, carnea este un drog!

❑ Ultimele studii şi cercetări medicale demonstrează că vegetarianismul este cea mai bună alegere pentru sănătate

Dr. Walter Willet, profesor la Universitatea Harvard (considerată cea mai prestigioasă universitate din lume) afirma cu puţin timp în urmă: „Dacă analizăm rezultatele studiilor conduse în ultimii ani, concluzia care se impune este următoarea: **cantitatea optimă de carne pe care o putem consuma este de 0 grame**."

Dovezi de o mare credibilitate - pe linia susţinerii alimentaţiei cât mai naturale, din care se elimină carnea, sursă a atâtor otrăvuri – sunt prezentate în cartea **dr. med. Dean Ornish** („Revoluţie în terapia bolilor de inimă"), care oferă studii clinice documentate, efectuate în colaborare cu un grup mare de medici specialişti din diverse institute de cercetare, clinici şi spitale din S.U.A., pe o durată de 14 ani, la care au participat mii de bolnavi cardiaci (a se vedea revista internaţională „The Lancet", vol. 336 din 21 iulie 1990). Programul său, denumit „Deschiderea inimii" a produs la început o adevărată explozie în lumea ştiinţifică medicală. După severe verificări tehnico-medicale, acest program este astăzi recunoscut în întreaga lume medicală (*inclusiv de dr. Claude Lenfant, director al National Institute of Health - S.U.A. şi dr. Antonio M. Gotto Jr., preşedinte al American Heart Association*), prezentat la congresele de cardiologie şi introdus ca terapie de bază în clinicile de specialitate din S.U.A. şi Occident. Astfel, printre multe altele, aici se susţin următoarele:

„Societatea americană de dietetică a emis o declaraţie de principii, în care se spune: ,O cantitate considerabilă a studiilor ştiinţifice dovedeşte relaţia pozitivă dintre modul vegetarian de viaţă şi scăderea riscului pentru o serie întreagă de boli cronice, degenerative, cum ar fi obezitatea, bolile de inimă coronariene, hipertensiunea, cancerul intestinului gros şi altele. În afară de aceasta, la vegetarieni apar mai rar osteoporoza, cancerul pulmonar, cancerul de sân, calculii renali, calculii biliari şi diverticulozele (boli ale intestinului). Deşi dieta vegetariană asigură foarte bine necesarul de proteine al organismului sau chiar îl depăşeşte, conţine de obicei **mai puţine proteine** decât alimentaţia nevegetariană. Acest consum redus de proteine poate să fie excelent pentru sănătate; după toate probabilităţile este şi explicaţia numărului redus de cazuri de osteoporoză la vegetarieni şi a ameliorării funcţiilor renale la oamenii cu rinichii deja bolnavi. În afară de aceasta, consumul redus de proteine înseamnă în general, şi un conţinut mai redus de grăsimi din alimentaţie, cu toate avantajele legate de acesta, căci alimentele care sunt bogate în proteine conţin adesea şi foarte multe grăsimi. **Societatea dieteticienelor americane este de părere că vegetarianismul creează toate condiţiile**

pentru păstrarea sănătății, iar în ceea ce privește valoarea nutritivă, reprezintă o hrană vitală, completă, atunci când este alcătuită cu grijă. Dieta de vindecare este vegetariană."

Oamenii a căror alimentație este săracă în grăsimi și colesterol și este vegetariană au în copilărie valori normale de tensiune arterială și de colesterol; aceste valori nu cresc când înaintează în vârstă, iar bolile de inimă coronariene sunt foarte rare la aceste grupuri de oameni.

Oamenii care se hrănesc într-un mod tipic pentru S.U.A. și țările occidentale industrializate au în copilărie valori normale de tensiune arterială și de colesterol; însă de regulă, aceste valori cresc odată cu înaintarea în vârstă, iar bolile coronariene de inimă sunt foarte frecvente la acești oameni.

Majoritatea oamenilor din țările mai puțin industrializate se hrănesc în acest mod vegetarian și boala coronariană de inimă este atât de rară în aceste țări, ca malaria aici.

În afară de efectul pozitiv asupra inimii, o alimentație care conține foarte puține produse animale reduce riscul multor feluri de maladii canceroase. **Dr. T. Collin Campbell** de la Universitatea Cornell și **Dr. Richard Peto** de la Universitatea Oxford au efectuat în China, timp de mai mulți ani studii medicale.

Dr. Campbell a spus: **„Noi, oamenii, suntem de fapt o specie vegetariană;** ar trebui să consumăm alimente vegetale, într-o mare varietate și să limităm la minimum alimentele de natură animală. Cu cât este mai mare partea de produse animale din alimentație, cu atât mai mare este riscul îmbolnăvirii de cancer. Majoritatea oamenilor care se îmbolnăvesc de cancer pulmonar sunt fumători, dar nu toți fumătorii se îmbolnăvesc de cancer pulmonar. La **fumători**, se pare că **o alimentație cu produse animale mărește riscul îmbolnăvirii de cancer, în timp ce o alimentație cu precădere din fructe și legume reduce acest risc.**" În China, se pare că situația este aceeași la cancerul de ficat.

Dr. Albert Schweitzer, care a construit un spital în Lambarene, în Africa Centrală, acum 40 de ani, raporta în scrisorile sale din octombrie 1954, următoarele: „Mulți nativi, în special cei din comunități mai mari, nu mai trăiesc acum ca odinioară – ei obișnuiau să se hrănească aproape în exclusivitate pe baza fructelor și legumelor, bananelor, cassarei, ignamului, taro, cartofilor dulci și a altor fructe. Acum, ei trăiesc pe baza laptelui condensat, a untului conservat, a cărnii și peștelui conservate și a pâinii". Dr. Schweitzer a remarcat în 1954, prima operație de apendicită la un nativ din regiune: „Data apariției cancerului și a altor boli ale civilizației nu se poate urmări în regiunea noastră africană cu aceeași certitudine ca cea a apendicitei, întrucât examenele microscopice există aici doar de câțiva ani. Îndeajuns de ciudat este faptul că **nu am avut niciun caz de cancer înainte, în spitalele noastre.**"

Dr. Salisbury a raportat, cu privire la indienii Navajo (cu un sistem alimentar total diferit de cel al civilizației actuale), că în 23 de ani el a avut internați 35.000 de indieni și numai 66 de cazuri de cancer. Rata mortalității la acești indieni este de 1/1.000, în timp ce la indienii care au acceptat o parte a nutriției civilizației moderne, este de 1/500.

Valoarea regimului vegetarian a fost spontan recunoscută în timpul blocadei Danemarcei din timpul primului război mondial. În timpul respectivei blocade, danezii au fost oarecum constrânși să trăiască hrănindu-se numai cu cereale, legume, fructe, miere și produse lactate. În timpul primului an de raționalizare, uluitor a fost faptul că mortalitatea a scăzut cu 17% și efectele extraordinare ale acestui regim au fost, pe ansamblul întregii populații – o sănătate globală mult mai bună și o scădere netă a mortalității (evident, altele decât generate de război).

În anii 1940–1945, Norvegia, la rândul ei, a fost supusă unei experiențe militare, când a fost stringent necesar să se facă restricții foarte mari în ceea ce privea consumul de carne. Scăderea aproape imediată a ratei generale a mortalității datorată bolilor vasculare a fost urmată apoi de o semnificativă și rapidă revenire la rata mortalității de dinainte de război, atunci când populația țărilor respective și-a reluat regimul alimentar obișnuit în care predomina carnea.

Eschimoșii, care trăiesc preponderent cu carne și pește, îmbătrânesc totuși foarte repede, având o medie de viață de numai 30-40 de ani. Kirghizii, trib nomad din Rusia orientală, al căror regim se compune în mod esențial numai din carne, îmbătrânesc la rândul lor prematur și mor destul de repede, fără a depăși, cel mai adesea, vârsta de 40 de ani.

❑ Argumente anatomico-fiziologice în sprijinul vegetarianismului omului

- **Dentiția:** Dentiția omului (dinți canini și molari) este identică frugivorelor, adică este constituită pentru a tăia și mesteca cereale, fructe și vegetale, dovedind că modelul omului este prin natură vegetarian.
- **Intestinele:** Carnivorele au un tub digestiv mai mare de 4-5 ori decît lungimea corpului lor. Dacă n-ar fi așa, reziduurile intestinale ale alimentației cu carne care se descompun și putrezesc cu mare ușurință în cazul unor intestine foarte lungi, întârziind mai mult timp înainte de a fi expulzate, ar fermenta putrid, dând naștere intoxicațiilor intestinale. Intestinele ființei umane sunt foarte diferite de intestinele animale, fiind de 8-10 ori mai mari, pentru un om normal, fapt de o extremă importanță. Este acum ușor de înțeles de ce marea majoritatea persoanelor care consumă carne, au probleme hemoroidale sau alte suferințe ale porțiunii inferioare ale tubului digestiv datorită reabsorbției toxinelor din cauza lungimii prea mari a intestinelor proiectate pentru hrana vegetariană.
- **Saliva:** Saliva carnivorelor este puternic acidă și conține fermenți digestivi cu acțiune asupra cărnii, mult mai puternici decât ai omului. Saliva umană este de la slabă acidă, la puternic alcalină. Cantitatea de salivă secretată de carnivore este de asemenea mult mare decât a frugivorelor.
- **Sucul gastric:** Animalele carnivore secretă de două ori mai mult suc gastric decât omul (pentru digerarea cărnii este necesară o cantitate mai mare de acid clorhidric și pepsină). În cazul în care omul folosește în dietă alimente de origine animală obligă stomacul să secrete o mai mare cantitate de sucuri care produc hiperclorhidrie, acesta fiind primul pas către ulcerul gastric care la rândul său poate degenera în cancer. Dacă pereții stomacali sunt destinați să suporte un gram de acid și-i obligăm să tolereze 10 grame este evident că se vor debilita, irita, și, în final, inflama și ulcera.

- **Funcția hepatică:** Cu cât sângele este mai încărcat cu componente toxice, cu atât ficatul este obligat să lucreze mai mult, mai intens la detoxifierea sângelui. Aceasta explică de ce animalele carnivore au o viață mult mai scurtă decât a ierbivorelor, deși se poate presupune că au ficatul oricum mai bine adaptat la volumul de toxine decât al celorlalte ființe necarnivore.
- **Sucul pancreatic:** Carnivorele secretă o cantitate dublă de suc pancreatic față de om. Acest lucru este natural având în vedere cantitatea mare de grăsimi pe care carnivorele o înghit odată cu carnea pe care o devorează. Dacă un câine sau oricare alt animal carnivor ar secreta numai cantitatea obișnuită pentru om, n-ar întârzia să moară.
- Cu cât mai multă carne consumă un om cu atât mai mult excrețiile sale se aseamănă cu cele ale carnivorelor. **Rinichii** devin supraîmpovărați și urina mai toxică – ducând la inflamarea și iritarea țesuturilor pe unde circulă urina, determinând prin aceasta manifestări artritice.

❒ Unele motive pentru a nu folosi alimente din carne:

1. **Excesul de proteină.** Folosirea cărnii în dietă are ca rezultat consumarea mai multor proteine decât este necesar – ceea ce conduce la supraîncărcarea ficatului și rinichilor, cît și la pierderea calciului care este folosit în prelucrarea excesului de proteine.
2. **Conținutul mare în grăsimi saturate și colesterol.** Din ce în ce mai clar studiile medicale evidențiază un număr crescut de boli (unele dintre ele foarte periculoase: cum ar fi boli cardiovasculare, cancer, diabet etc.) datorită ingestiei crescute de grăsimi saturate și colesterol.
3. **Nu conține carbohidrați.** Puteți citi pe toate etichetele produselor animaliere și veți descoperi cu stupoare că cifra în dreptul carbohidraților este 0. Carbohidrații (în special cei nerafinați) oferă cea mai ieftină și mai bună sursă de energie. Ei se găsesc din belșug în cerealele integrale, fructe și legume.
4. **Nu conține fibre alimentare.** Este bine cunoscut că absența fibrelor în alimentație reprezintă o cauză a apariției constipației, tulburărilor intestinale, cancerului de colon.
5. **Reziduurile țesuturilor, drogurile, hormonii.** Toate alimentele din carne conțin reziduurile otrăvitoare ale celulelor care sunt în drumul lor spre plămâni, piele și rinichi pentru a fi eliminate, cât și drogurile, hormonii, etc. din corpul animalului. Supele de carne conțin reziduuri asemănătoare celor din acidul uric. Hormonii pot fi: hormoni de creștere cu care a fost hrănit animalul și adrenalina (un hormon eliberat de glandele suprarenale) existentă în sângele animalului chiar înainte de tăiere.
6. **Alimentele din carne formează acid și degenerează organele vitale.** O dietă carnată face ca sângele să devină acid. Ea încarcă lichidele corpului cu o supraabundență de nitroreziduuri și acid uric, face să crească alcaloizii urinari, congestionează ficatul, provoacă constipație și cauzează dispepsie, deranjamente gastrice și enterită, conduce la psoriazis, eczeme, etc., dezvoltă artrita reumatică, cresc tendințele de nervozitate și gută.
7. **Alterează caracterul.** În timp ce șobolanii din laborator sunt hrăniți cu pâine și cereale ei sunt ușor de controlat și de îmblânzit, dar devin agresivi și gata să muște de îndată ce sunt hrăniți cu carne.

❒ Carnea – factor major de risc în geneza bolilor

Carnea, prin componentele sale toxice pentru organism:

- conduce la creșterea **tensiunii arteriale;**
- excită secreția glandei **tiroide;**
- generează **ateroscleroza;**
- generează **boli ale sângelui** prin creșterea volumului sangvin și îngroșarea lui;
- favorizează tromboza și embolia cauzând **accidentele vasculare cerebrale;**
- favorizează apariția **calculilor biliari;**
- favorizează hipertrofierea **prostatei** și apariția **fibromului uterin;**
- favorizează **tumorile canceroase;**
- produce depuneri de urați și acid uric la **gută, reumatism articular degenerativ** și **calculi renali de urați;**
- cauzează o serie de **alergii;**
- fiind bogată în azot, prin consumul de carne eliminăm calciu din organism. Este necesară menținerea echilibrului dintre calciu și fosfor. La carne, raportul dintre calciu și fosfor este ridicat, în favoarea fosforului, în timp ce la plante și legume, raportul dintre aceste două minerale esențiale este echilibrat.
- prin conținutul excesiv de triptofan favorizează înmulțirea **celulelor canceroase;**
- modifică în mod patogen flora intestinală conducând la **constipație sau diaree;**
- prin zăbovirea mare în intestin intră în putrefacție producând toxine ce provoacă **oboseală, migrene, amețeli, lipsa concentrării și nervozitate;**
- excită sistemul ortosimpatic, dând stări de **agresivitate și nervozitate;**
- duce la îngroșarea membranei bazale de până la zece ori prin stocarea de proteină, astfel încât împiedică pătrunderea substanțelor nutritive în celulele țesutului. Efectul va fi acumularea în sânge de insulină, zahăr și grăsimi, ceea ce conduce la **infarct.**

❒ Carnea animalelor din fermele cu producție intensivă

Creșterea animalelor pentru carne este foarte costisitoare și neeconomică. Soluția găsită: creșterea lor intensivă. Cum se face aceasta?

Vitele, porcii și păsările nu mai trăiesc în câmp sau pe ogradă, ci în imense hale de beton, țintuite în lanțuri de la

naştere până la abator, lipsite de lumină suficientă, hrănite cu făină de oase, combinată cu propriile sale excremente şi tot felul de vitamine sintetice, îndopate cu hormoni ca să crească rapid în greutate, cu antibiotice ca să supravieţuiască oribilelor condiţii de viaţă şi cu cortizon ca să reţină apa. Rezultatul: o carne care conţine toate substanţele chimice administrate de-a lungul scurtei şi chinuitei vieţi a animalului în cauză. Carnea şi ouăle astfel obţinute sunt extrem de periculoase pentru sănătatea consumatorilor. Consumul acestei cărni este o garanţie sigură pentru declanşarea unui cortegiu de boli, începând cu cele gastrice şi intestinale, continuând cu tulburările de apetit şi obezitate şi terminând cu teribila boala canceroasă, la care sunt foarte expuşi toţi mâncătorii de carne. În prezent, industria cărnii din Occident trece printr-o adevărată criză, produsă de numeroasele îmbolnăviri constatate la oamenii care consumă asemenea produse. O altă criză, mai recentă, a fost produsă de epidemiile din crescătoriile sus amintite, cea mai celebră fiind aşa-numita „boală a vacii nebune".

Occidentalii consumă mari cantităţi de carne şi acest lucru este vizibil în tenul lor, în stratul adipos şi mirosul corpului. Carnea este foarte acidifiantă, prezentând un potenţial ridicat de putrefacţie.

Cea mai mare problemă în dieta americană standard este totala contaminare a cărnii cu antibiotice şi hormoni steroizi. Aproape 40% din totalul antibioticelor produse în Statele Unite sunt administrate vitelor şi celorlalte animale de crescătorie, ele trecând astfel în organismul consumatorilor odată cu fiecare hamburger, friptură sau alte produse din carne. Acest consum zilnic de antibiotice afectează în mod negativ sistemul imunitar, fiind un factor important în apariţia deficienţei imunitare dobândite.

Alături de antibiotice, vitelor americane le sunt administrate hormoni sintetici pentru a le accelera creşterea, a mări depozitele de grăsime etc. Aceşti hormoni sunt suspectaţi ca fiind cauza majoră pentru incidenţa crescută a cancerului de sân şi de ovar la femei, ca şi pentru instalarea precoce a pubertăţii la copii. Dacă hormonii steroizi produc acumularea rapidă a grăsimii la vite, este un motiv să credem că ei cauzează obezitatea şi la oamenii care consumă carnea sau laptele acestor animale contaminate. Acest lucru este adevărat în mod deosebit pentru copiii în creştere, fiind confirmat de faptul că, imediat ce marile centrale americane ce comercializează produse tip fast-food au început să opereze în ţările asiatice, copiii din acele regiuni au manifestat toate simptomele afecţiunilor cronice pe care le au şi copiii americani: obezitate, acnee, infecţii respiratorii, pubertate precoce şi anomalii de comportament.

Vacile americane consumă, de asemenea, toate erbicidele, pesticidele şi substanţele chimice folosite pentru fertilizarea păşunilor pe care ele sunt silite să pască, astfel că un mare procent din aceste animale ajung la măcelărie, având diverse tumori canceroase sau tuberculoză. Toate aceste toxine trec apoi la consumator.

Porcul este de asemenea o alegere proastă în ceea ce priveşte carnea. Având în vedere alimentaţia omnivoră a porcului, carnea sa este cea mai acidifiantă, fiind totodată foarte „grea" pentru ficat, în special pentru că untura este greu digerabilă. Cercetătorii din Canada au stabilit existenţa unei legături strânse între ciroză şi consumul de carne de porc, în 16 ţări studiate. În statele în care carnea de porc se consumă alături de alcool riscul de ciroză creşte de 1000 de ori.

Puii comercializaţi se dezvoltă de asemenea în condiţii de crescătorie, unde li se administrează hrană contaminată cu antibiotice, hormoni şi pesticide.

❑ Bacterii pentru masa de prânz, vă rog!

Bacteriile găsite în diferite feluri de carne au fost numărate la microscop, obţinându-se următoarele rezultate:

PRODUS	BACTERII / GRAM
• Grătar de vită	1.500.000
• Conservă de vită	31.000.000
• Hamburger	75.000.000
• Ficat de porc	95.000.000
• Brânză Limburger	18.000.000

Comparaţi aceasta cu numărul de bacterii găsite în îngrăşământul natural de diferite feluri:

PRODUS	BACTERII / GRAM
Suc de stridii	3.400.000
Bălegar proaspăt de vitel	15.000.000
Bălegar proaspăt de capră	20.000.000
Bălegar proaspăt de cal	25.000.000

!

Dacă apa conţine doar doi germeni din colon este considerată neigienică!

„Când animalul este viu, procesul de osmoză din colon reţine bacteriile în stare de putrefacţie spre a nu pătrunde în corpul animalului. Când animalul este mort, procesul de osmoză dispare, iar bacteriile de putrefacţie mişună prin pereţii colonului şi se localizează în carne. Ele frăgezesc carnea. Ele sunt germenii din colon, germenii din colon sunt germenii din bălegar şi acesta este ceea ce frăgezeşte carnea dumneavoastră." - *Dr. Hoffman*

Profesorul A.B. McCollum, de la Universitatea McGill, eminentă autoritate în patologia toxinelor produse prin putrefacţia intestinală, a constatat că, atunci când mucoasa intestinală nu reuşeşte să evite absorbţia lor, poate cauza ateroscleroză, ciroză hepatică, unele forme de nefrite, angină pectorală şi demenţă senilă...

Destinat în mod normal să transporte și să descarce corpul de reziduuri nevătămătoare ale unei alimentații fără putrefacții, colonul, chiar dacă ar fi necesar să păstreze pentru câteva ore sau mai multe zile resturile putrede de carne consumată deja în stadiul aproape avansat de putrefacție, devine – după cum spune foarte bine prof. McCollum – 'o poartă largă pe unde o armată de substanțe toxice trec în curentul sanguin și se transformă astfel într-o cauză puternică de degenerare și îmbolnăvire pentru toate organele corpului'.

Ficatul, glandele de secreție internă, pielea, rinichii, care apără corpul distrugând și eliminând otrăvurile se uzează prematur prin activitatea nenaturală și obositoare la care sunt supuse. Acestea pierd din eficiență și se dă ocazie la acumulare de otrăvuri în sânge care produce întărirea arterelor și schimbări degenerative în nervi, mușchi, inimă și alte organe, micșorând rezistența vitală și producând îmbătrânire prematură.

„Chorrin a constatat că în materiile fecale ale oamenilor care se hrănesc cu carne se găsesc 65.000 microbi pe fiecare milimetru cub, în timp ce la vegetarieni, Gilbert și Dominic au găsit că nu se află decât 2.000 pe milimetru cub." *(V. Florescu - Cum să trăiești sănătos și ieftin)*

❑ Mâncarea de carne scade rezistența organismului și induce oboseală și slăbiciune

Explicația biochimică a rezistenței mai mici a carnivorilor în comparație cu vegetarienii este dată de dr. J.H. Kellogg, în următoarele cuvinte:

„Rezistența suferă sub influența otrăvurilor oboselii, iar otrăvurile ce cauzează oboseala au trei origini: a) modificări chimice care au loc în mușchi în timpul exercițiului; b) acizi minerali și alte substanțe producătoare de oboseală ingerate cu alimentele; c) otrăvuri produse de bacteriile proteolitice, care produc în colon putrefacția proteinelor neabsorbite. Otrăvurile din cea de-a doua și a treia clasă sunt derivați din proteinele a căror acțiune neutralizatoare a acidului lactic, produs în timpul exercițiului muscular, s-a diminuat cu introducerea în organism de acid fosforic care a scăzut alcalinitatea în sânge. Când se consumă carne, o cantitate de 8 la 5 procente din ea rămâne nedigerată și la ajungerea în colon suferă putrefacție.

Dr. Lee, profesor de fiziologie la Universitatea din Columbia, a supus experimentului produse de putrefacție (indol și escatol)... și a verificat că erau **otrăvuri puternice producătoare de oboseală**.

Având în vedere acești factori devine evident că o persoană care consumă carne și intră într-un test de rezistență ar fi în stare de inferioritate prin faptul că în sângele ei deja se găsesc până la un anumit grad substanțe toxice generatoare de oboseală și va ajunge mai repede la limita rezistenței sale, decât o persoană care se abține de la carne, a cărei alcalinitate în sânge este ridicată, și ale cărei țesuturi sunt libere de toxinele din colon".

Havens Emerson, de la Universitatea din Columbia, admitea că **o mai mică rezistență a carnivorilor în comparație cu vegetarienii se datorează în parte naturii acidogene a cărnii și în parte absorbției de toxine din reziduurile în putrefacție în colon**. Având mai puțină putrefacție în colon crește rezistența musculară.

Dr. J.H. Kellog comenta despre acest aspect: „Alergând cu viteza maximă, un alergător produce câte puțin acid lactic în fiecare secundă și 0,227 de grame într-un minut. Acest acid trebuie neutralizat imediat. Dacă se acumulează, alergătorul devine epuizat, iar mușchii refuză să acționeze. Ca să neutralizeze acest acid, este făcut [trebuie să fie] alcalin. **Cu cât sângele este mai alcalin, cu atât mai mult poate atletul să alerge, să lupte sau să vâslească**." *(Julius Gilbert White - Abundant Health)*

[redacted]

„În ziua de miercuri, 20 martie 1996, ‚Boala vacii nebune' umplea primele pagini ale ziarelor din întreaga lume. Șocul a fost generat de un grup de prestigioși cercetători britanici care au descoperit că fatala boală a bovinelor putea fi transmisă și la om. Știrea a adus industria britanică a cărnii într-un adevărat impas. Englezii evitau piețele de carne. Uniunea Europeană și o mulțime de alte țări au pus sub interdicție carnea de vită britanică. Când spiritele s-au mai liniștit, importurile de carne de vită au fost interzise de un număr de 23 de țări.

Din 1986, autopsiile efectuate pe animalele decedate datorită bolii au evidențiat o infecție a sistemului nervos care erodează, producând mici găuri în creier. Privit la microscop, acesta se aseamănă cu un burete. Această asemănare i-a dat numele științific al bolii: Encefalopatie Spongiformă Bovină sau "ESB". Această denumire dificilă mai poate fi tradusă literal prin: maladia creierului (encefalopatie), asemănătoare buretelui (spongiformă), a vacii (bovină)."

Atât oamenilor cât și animalelor li s-a interzis consumul de lapte de vacă infestat. Din nefericire, după cum deja am notat, animalele sunt infestate cu prioni ESB cu mult timp înainte de a se manifesta vreun simptom al bolii. Atunci când vacile sănătoase sunt mulse, laptele lor este amestecat la un loc cu cel al vacilor infestate, dar care nu au încă simptome ale bolii. Dacă prionii sunt prezenți în lapte, teoretic se poate amesteca și contamina tot laptele colectat în cisternă. Pasteurizarea nu poate distruge prionii, așa că acest proces nu dă nicio consolare. Deși în acest moment nu se poate afirma cu siguranță că laptele poate transmite o boală legată de prioni, mulți se întreabă: merită să riști? Mâncând carnea altor animale în afară de vaci sau bând laptele lor nu este sigur nici în acest caz. Și alte animale pot fi infestate cu boala prionilor. După cum deja am menționat, cam 20 de specii de animale, incluzând oi și capre, pot deveni infestate cu encefalopatia spongiformă bovină.

Cu o apreciere conservatoare de aprox. două milioane de bovine infestate cu ESB, consumate, există posibilitatea pentru o scară largă de epidemie în lumea întreagă ce poate rivaliza cu SIDA în privința numărului persoanelor atinse. Oricum, ESB pare din mai multe perspective a fi chiar mai rea decât SIDA. În privința virusului HIV noi putem diagnostica infecția la un stadiu mai devreme. La acel punct, farmacologia sau alte tratamente pot fi instituite pentru a încerca prevenirea dezvoltării virusului HIV. Chiar când SIDA lovește, opțiunea pentru tratament este accesibilă. În cazul ESB, oricum, nu există posibilitatea pentru o detectare timpurie și nici tratament în vreunul din stadiile bolii. Este

o boală grozavă care lovește în general repede, cauzând simptome și incapacitate deseori mai rău decât SIDA, și progresează inexorabil, cauzând moartea." *(Neil Nedley, M.D. – f Positive: How to Realiably Combat Disease and Achive Optimal Health through Nutrition and Life Style)*

❑ Argumente etice:

„Cum puteți întreba ce motiv a avut Pitagora să se abțină de la a nu consuma carne? Din punctul meu de vedere, mă minunez mai degrabă prin ce întâmplare sau datorită cărei stări a sufletului său, a minții, cel dintâi om care a făcut asta a atins pentru prima oară gura sa de sânge, și-a adus pentru prima oară buzele sale către carnea unei ființe moarte, acela care a întins pentru prima oară masa cu corpuri moarte și stătute, acela care a îndrăznit să numească mâncare și hrană părți din ceva care puțin mai devreme mugea și țipa, se mișca și trăia." Plutarh

„Măreția unei națiuni și progresul său moral pot fi judecate după felul în care tratează animalele." Ghandi

„Non-violența conduce către cea mai înaltă etică, scopul oricărei evoluții. Până când nu ne oprim să facem rău celorlalte vietăți, suntem încă sălbatici." Th. A Edison

„Compasiunea pentru animale este intim legată de bunătatea caracterului; și se poate susține că cel care e crud cu animalele nu poate să fie un om bun." Arthur Schopenhauer

„Dacă ați putea vedea sau simți suferința animalelor nu v-ați gândi de două ori. Dăruiți viața! Dați viața înapoi! Nu mâncați carne." Kim Basinger

„Animalele sunt prietenele mele... iar eu nu-mi mănânc prietenii." George Bernard Shaw

"Nu găsesc hrana din carne necesară nouă în nicio etapă și sub influența niciunei clime în care omul trăiește în mod obișnuit. Sunt de părere că hrana din carne este total nepotrivită speciei noastre. Greșim imitând animalele inferioare lumii – dacă le suntem superiori." Ghandi

Cuvier, creatorul anatomiei comparate, spunea: „Hrana naturală a omului, judecând după structura sa, pare că trebuie să se fi compusă din fructe, rădăcini și legume."

Dr. P. Carton arată de asemenea că nicidecum nu putem socoti carnea un aliment potrivit al omului. Astfel, el spune: „Alimentația cu cadavre este contrară firii omenești, adică instinctului său, structurii anatomice și fiziologice a omului. Instinctul se arată în mod netăgăduit. Copiii fură fructe din grădină, dar niciodată nu le vine în minte să ia o bucată de carne de la un măcelar."

„Nimic nu va aduce un beneficiu atât de mare în sănătatea rasei umane și nu va crește șansele perpetuării vieții pe pământ, așa cum o va face orientarea spre dieta vegetariană." Albert Einstein

„Dar peștele?"

În timpul seminarelor pe teme de nutriție și stil de viață pe care le-am susținut în diverse orașe, după ce prezentam pericolele legate de consumul de carne și implicația acestui aliment în patogeneza multor boli, aproape fără excepție, primeam din partea publicului întrebarea: „Dar peștele?" - adică, și acesta este „vinovat"? Oamenii vorbesc de pește ca și când peștele nu ar fi „carne" și ar face parte din familia vegetalelor.

Este adevărat, carnea de pește nu este tot atât de dăunătoare ca și carnea de porc. Pe deasupra, în ultima vreme, unele studii medicale au demonstrat câteva beneficii aduse de consumul de pește, mai precis acizii grași omega-3, cărora li s-a făcut o super-reclamă. Dar acestea sunt adevăruri spuse doar pe jumătate. Este la fel ca și adevărul spus pe jumătate din reclamele de ultimă oră ce te îmbie să bei Coca-Cola: A apărut un nou tip de Coca-Cola ce „nu conține zahăr". Sigur, e adevărat acest lucru; conține un îndulcitor mult mai puternic decât zahărul. Pe lângă acest lucru, cum rămâne cu cofeina și substanțele periculoase din această băutură mult preferată de atâția oameni? Pentru a ne forma o părere echilibrată despre carnea de pește, merită să cunoaștem și cealaltă fațetă despre care se vorbește mai puțin.

Unul din cele mai mari mituri este că puiul, curcanul și peștele coboară nivelul de colesterol al unei persoane. Aceste alimente de fapt ridică nivelul de colesterol al unei persoane, dar ele îl cresc mai puțin decât o face carnea roșie. Drept rezultat, colesterolul unei persoane poate coborî atunci când se renunță la carnea roșie, dar se substituie cu pește și pui. Însă scăderea colesterolului are loc datorită faptului că puiul, curcanul și peștele cresc nivelul colesterolului unei persoane mai puțin decât carnea roșie, nu fiindcă ele au un efect de reducere al colesterolului. Mai mult, multe specii de pește au un conținut ridicat de colesterol. Așa că, în cazul bolilor cardioavasculare și a altor boli legate care au colesterolul implicat în patogeneza lor, carnea de pește nu exercită nicidecum un efect protector, cum se crede, ci doar este mai puțin periculoasă decât alte produse animaliere mai bogate decât aceasta în colesterol.

Privind riscul de cancer prin consumul de pește și pasăre, studiile au arătat că ele nu coboară riscul de cancer. Ele pur și simplu pot să nu crească riscul la fel de mult ca altfel de carne. Este important să scoatem în relief faptul că cei care au consumat mai mult pește au avut relativ mai multe cazuri de cancer la colon față de cei care au consumat rar pește sau niciodată.

Triptamina este o substanță (amină biogenă) care cauzează probleme de transmisie la nivelul creierului, alterând activitatea neurotransmițătorilor (la fel ca și tiramina). Triptamina este cunoscută pentru efectele ei halucinogene. Interesant este faptul că hrana care conține triptamină conține adesea și tiramină. Exemple de hrană cu concentrații raportate din aceste elemente destabilizatoare ale minții includ brânza, peștele și cârnații (salamul). Triptamina poate juca un rol și în apariția cancerului. Acest compus când este combinat cu alcool (și în prezența microbului stomacal, Helicobacter pylori) poate da naștere la elemente din familia harman 111 – o clasă de substanțe care au proprietăți

cunoscute producătoare de cancer, cât și efecte nocive asupra minții. *(Neil Nedley, M.D. – Proof Positive: How to Realiably Combat Disease and Achive Optimal Health through Nutrition and Life Style).*

Alimentația bogată în ulei de pește poate crește mult timpul de coagulare, alterând funcția trombocitelor și determinând hemoragii cerebrale. Aceste reacții au fost bine studiate în cazul populației eschimoșilor care consumă mult pește și unde incidența hemoragiilor cerebrale este foarte mare. Unele studii au arătat că și unele boli cardiovasculare au fost accentuate prin consumul de pește (în ciuda a ceea ce se crede): angină pectorală, ateroscleroza, fibrilația atrială.

În organismul peștilor se concentrează substanțele toxice și metale grele din apa în care trăiesc. Se știe că apele sunt din ce în ce mai poluate. Specialiștii vorbesc de două procese – bioacumularea și bioamplificarea, prin care substanțele se acumulează în mod treptat și devin tot mai concentrate. Astfel, în țesutul adipos al peștilor, concentrațiile de elemente toxice sunt de mii de ori, în unele situații chiar de zeci de mii de ori mai mari decât în apa în care trăiesc! Unele din aceste elemente toxice au acțiune cancerigenă, altele neurotoxică, altele diabetogenă etc. În cele mai multe cazuri, carnea de pește conține concentrații de mercur și alte metale grele neadmisibile, fapt ce generează boli grave.

Mulți au auzit de beneficiile acizilor grași de tip omega-3, iar acestea au fost asociate cu peștele. Ceea ce trebuie știut de asemenea este că prin consumul de pește ne periclităm sănătatea. Dumnezeu ne-a pus la dispoziție o altă sursă de acizi grași oemga-3: semințele de in, care reprezintă sursa cea mai bogată în acizi grași din lume (ceea ce se cunoaște, deocamdată). Semințele de in conțin o cantitate aproape dublă de acizi grași omega-3 față de pește și nu conferă riscurile pe care le aduce acesta din urmă. Pe deasupra, semințele de in, prin mucilagiile ce le conțin, vindecă inflamațiile tubului digestiv și constipația. În plus, aceste minunate semințe conțin niște compuși numiți lignani și izoflavonoide ce au dovedit a avea proprietăți anticancerigene. Pentru a obține beneficiile de care aveți nevoie puteți consuma zilnic 3-4 lingurițe de semințe de in (sub formă de pulbere obținută prin rășnița de cafea) sau 1-2 linguri de ulei obținut din aceleași semințe.

Temeri majore în legătură cu utilizarea laptelui de vacă

Laptele a fost deseori numit „alimentul perfect" și a reprezentat nu doar o parte din alimentația copilăriei multora dintre noi, dar și hrana zilnică a multora. Multe preparate conțin laptele ca ingredient principal (smântână, brânză, caşcaval, cât și multe produse de cofetărie). Industria laptelui a prosperat foarte mult, făcând o reclamă puternică produselor lactate. Chiar și guvernul a promovat consumul acestui aliment „minune", hotărând să se ofere câte un pahar de lapte copiilor la școală. Riscând să producem tristețe și neplăcere industriei laptelui, consider o datorie morală față de oameni și mai ales față de copii acestora de a supune atenției dvs. câteva dintre informațiile provenite din studii și cercetări serioase asupra laptelui și efectelor acestuia asupra sănătății. Mă gândesc cu tristețe la mulți copii care au o înaltă susceptibilitate genetică la diabet și care vor fi hrăniți de părinții lor după înțărcare cu lapte de vacă, dobândind o boală gravă (diabet insulinodependent) ce va necesita injecții cu insulină toată viața! Apoi multe din bolile autoimune, boli foarte grave, sunt favorizate de consumul de lapte. Ignoranța costă teribil!

- Tot ceea ce se află în sângele vacii la un moment dat arată ceea ce e în lapte. Din nefericire, laptele are gustul plantelor pe care le-a consumat vaca în ziua precedentă. **Bacterii, hormoni, pesticide și alte contaminante pot afla astfel calea de a trece în lapte.**
- Laptele de vacă este bogat în zahăr simplu, numit lactoză sau „zahăr de lapte". Oricum, după copilărie, mulți oameni își pierd abilitatea de a digera lactoza. Ei dezvoltă o insuficiență a enzimei lactaza, care e necesară să dividă lactoza în două zaharuri simple care pot fi astfel absorbite. Rezultatul e că lactoza nedigerată trece în intestinul gros, unde bacteriile descompun acest zahăr, producând într-o măsură oarecare, datorită gazelor, crampe și diaree. **Intoleranța la lactoză** pare să fie factorul principal în mai mult de trei din cazuri de **colici la copii**. Mai mult de jumătate din populația globului e intolerantă la lactoză. Academia Americană de Pediatrie recomandă acum că nimeni sub vârsta de douăsprezece luni nu trebuie hrănit cu lapte de vacă.
- Laptele este bogat în calciu (acesta fiind unul din argumentele celor ce îl recomandă), dar doar 25% din calciul din laptele de vacă e absorbit de corp (uneori chiar și mai puțin, chiar 10%). **Proteinele lactate conțin mult sulf și fosfor ce determină o slabă asimilare a calciului.** Ba mai mult, în ciuda a ceea ce se crede despre lapte, în țările mari consumatoare de lapte, rata osteoporozei este mult mai ridicată față de țările unde se consumă mai multe vegetale. Plantele cu frunze de un verde închis, susanul, soia, migdalele, semințele de floarea-soarelui conțin mult calciu ușor de asimilat de organism. *(Neil Nedley, M.D. – Proof Positive: How to Realiably Combat Disease and Achive Optimal Health through Nutrition and Life Style)*
- Acizii grași din lapte **cresc colesterolemia** mai mult decât acidul stearic din carne și din grăsimi de origine animală. În ciuda a ceea ce se crede, produsele lactate nu sunt sănătoase pentru bolnavii care suferă de boli cardiovasculare. În SUA, se cunoaște cazul unei persoane care a suferit un infarct, datorită obturării arterelor coronariene prin procesul de ateroscleroză, dând ulterior în judecată industria laptelui, care asigurase publicul prin reclamele și informațiile prin care mediatizaseră că nu este nicio problemă în această direcție.
- Din anumite motive, consumarea produselor lactate de către unii copii pare să aibă legătură cu unele **secreții de mucus, tuse, și boli ale plămânilor**. Cartea de Pediatrie a lui *Nelson* subliniază că radiografiile plămânilor arată anormalități numite „infiltrații pulmonare", având legătură cu laptele de vacă. Răcelile, gripa, oreionul, ca și orice

inflamaţie limfatică sau respiratorie pot fi atribuite congestionărilor provocate de consumul de produse lactate. Produsele lactate stimulează producerea excesivă de mucozităţi şi duc la constipaţie, umflarea ganglionilor limfatici, amigdalită şi diverse tumori.

- **Numitorul comun al problemelor respiratorii este consumul de lapte.** Multe manifestări de genul: multă secreţie nazală, tuse sau infecţie pot uneori să se datoreze reziduurilor de antibiotice din lapte. O persoană poate fi alergică la penicilină, eritromicină sau la alte medicamente care sunt prezente în cantităţi mici în lapte. Nu trebuie o cantitate mare de medicamente care să cauzeze o reacţie serioasă de alergie generalizată, ci o cantitate mică este suficientă pentru a produce simptome alergice supărătoare.
- Laptele este **cel mai comun alergen**. Se estimează că laptele conţine peste 150 de substanţe alergene. Datorită acestui fapt, pot apărea tot felul de manifestări patologice în organism.
- Evidenţele sugerează că în debutul sau înrăutăţirea îngroşării vaselor de sânge, proces numit **ateroscleroză, colesterolul oxidat** are un rol principal. Dacă hrana ce conţine colesterol e expusă la aer, colesterolul poate să oxideze (se combină cu oxigenul), care-l face mult mai dăunător pentru artere. Laptele integral şi în mod particular laptele praf integral – formula de bază corespunde cu acest criteriu – asigură un mediu propice pentru oxidarea colesterolului.
- Laptele de vacă **poate declanşa diabetul la copii susceptibili genetic**. Un număr crescut de referate ştiinţifice sugerează această relaţie. Cercetătorii au descoperit acum proteine ale laptelui de vacă ce seamănă cu proteinele care se găsesc pe suprafaţa celulelor beta ale pancreasului. Numele tehnic a două din proteinele laptelui sunt ABBOS (o fracţiune a serului de albumină bovină) şi beta caseina. Cercetările sugerează că un copil susceptibil genetic poate începe să facă anticorpi împotriva uneia dintre acestea sau a altor proteine din lapte. Aceşti anticorpi pot să atace proteine asemănătoare din celulele beta ale pancreasului. Celulele beta sunt fabrica de insulină a corpului. Dacă sistemul imunitar le distruge, rezultă diabetul.
- Dr. David Rose şi colegii de la Fundaţia Americană de Sănătate au examinat ratele de decese internaţionale din cauza diferitelor forme de cancer. Ei au descoperit următorul fapt: cu cât mai mult lapte şi mai multă carne se consumă într-o ţară, cu atât mai mare este riscul apariţiei **cancerului de sân**. Riscul **cancerului de prostată şi ovarian**, de asemenea a fost asociat cu folosirea laptelui. La Vecchia şi colaboratorii în Italia au arătat că riscul cancerului de prostată creşte în cazul modei „doză – răspuns" prin consumarea laptelui. În concluzie, cu cât o persoană consumă mai mult lapte, cu atât mai mare e riscul acestui cancer fatal. În mod specific, cei care beau unul sau două pahare de lapte pe zi cresc riscul lor cu 20%. Oricum, când consumul de lapte depăşeşte două pahare pe zi, riscul cancerului de prostată creşte cu 400%.
- **Virusul leucemiei bovine** (VLB) este prezent în mai mult de 70% din vacile Statelor Unite. Majoritatea vacilor infestate cu VLB transmit virusul infecţios sau limfocitele în laptele lor.
- **Scleroza Multiplă** (SM) este o altă boală neurologică. Această maladie distruge ţesutul (numit mielină) care izolează celulele nervoase din creier, nervul optic şi cordul spinal. Boala pare să conducă la un sistem imunitar anormal care cauzează inflamarea şi distrugerea ţesutului de mielină. Un studiu raportat în prestigiosul jurnal medical Britanic, Lancet, sugerează că scleroza multiplă poate avea legătură cu acest consum al produselor lactate.
- Chiar şi fiert nu poate preveni toate riscurile. Una din cele mai de temut boli legată de animale este **maladia Creutzfeldt Jakob (CJD sau „boala vacii nebune")**. Una din căile prin care această stare se crede a fi transmisă la om e prin prionii (aşa se numeşte agentul de contaminare) de la bovinele care au „boala vacii nebune". Aceşti prioni pot rezista la temperaturi mult mai înalte decât cea de fierbere a apei. Prionii periculoşi pot intra în laptele uman de la sân, dacă o femeie suferă de CJD. Astăzi se crede că această boală poate fi transmisă şi prin consumul de lapte, nu doar prin cel al cărnii.
- *Microbacteria paratuberculosis* transmisă prin alimentele lactate poate fi o cauză a **bolii Crohn**, adesea incurabilă, debilitară, a intestinelor. De asemenea, mulţi alţi agenţi patogeni se găsesc în lapte.
- Alte afecţiuni comune legate de consumul de lapte sunt: **anemie feriprivă, inteligenţă scăzută, acnee, artrită reumatoidă, carii dentare, boli infecţioase, astm**.

Laptele de vacă este bun pentru viţei, dar copii trebuie hrăniţi cu lapte matern până când sunt înţărcaţi. Creatorul a destinat fiecărui tip de lapte un tip de sistem digestiv. Este documentat ştiinţific faptul că viţeii hrăniţi cu lapte pasteurizat de la propria lor mamă mor în mod obişnuit după 6 săptămâni - ceea ce înseamnă că laptele de vacă pasteurizat nu este deloc sănătos pentru viţei, şi cu atât mai puţin pentru oameni. Totuşi, adulţii nu numai că îşi hrănesc proprii copii cu aceste secreţii animale denaturate, dar le consumă chiar şi ei. Laptele de vacă conţine de 4 ori mai multe proteine şi numai jumătate din cantitatea de carbohidraţi existentă în laptele uman. Pasteurizarea distruge enzimele naturale necesare pentru digerarea acestui conţinut ridicat de proteine; excesul se descompune în traiectul digestiv al omului, încărcând intestinele cu un sediment vâscos care poate trece în sânge. Pe măsură ce aceste produse de putrefacţie se acumulează ca urmare a consumului zilnic de lactate, organismul se străduieşte să le înlăture prin piele (acnee, pete) şi plămâni (guturai), în timp ce restul se descompune în interior formând un mucus ce dă naştere la infecţii, cauzează reacţii alergice şi încarcă articulaţiile cu depozite de calciu. Multe cazuri de astm cronic, alergii, infecţii ale urechii, acnee au fost complet vindecate prin simpla eliminare a produselor lactate din alimentaţie.

Brânza nu este un aliment bun. De fapt, nici nu merită numele de aliment. Este obţinută printr-un proces de putrefacţie, care are ca rezultat producerea aminelor, amoniacului, acizilor graşi iritanţi (acid butiric, acid caprilic etc.) şi acid lactic. Toate acestea sunt toxine ce irită sistemul nervos şi tractul gastrointestinal. Tiramina, una din aminele toxice produse în brânză, poate fi cauza migrenei. Anumite amine pot interacţiona cu nitraţii prezenţi în stomac pentru a forma nitrozamină, un agent producător de cancer.

Pe deasupra celor spuse, trebuie subliniat faptul că animalele sunt tot mai bolnave, suferind și ele datorită stării nefericite în care se află pământul pe care trăim. În prezent, consider că nu mai este un lucru sigur consumul produselor lactate.

Laptele de vacă poate fi înlocuit cu laptele de soia, de migdale (sau alte nuci), de grâu germinat, de semințe de floarea-soarelui. Vă garantez că aceste variante de lapte vegetal sunt foarte gustoase și mult mai sănătoase decât tradiționalul lapte de vacă. Eu iubesc foarte mult laptele de migdale, care este atât de nutritiv și tolerat chiar de bolnavii cu sensibilitate gastrică sau intestinală. Capitolul care se ocupă cu rețete de bucătărie „fără foc" vă va oferi modul de preparare al acestora.

Ouăle: Ouăle nu sunt o hrană bună, chiar dacă vreme îndelungată am fost învățați altceva. Un singur gălbenuș de ou conține 80 de procente grăsimi și de două ori mai mult colesterol decât o bucată de carne de 120 grame, crescând riscul atacului de inimă și a altor boli legate de hipercolesterolemie. În plus, mulți pui sunt deja contaminați cu Salmonela și alte bacterii, deci și ouăle lor. (*Rhonda J. Malkmus - Recipes for Life... from God's Garden*)

Principii legate de o bună nutriție

- O combinație cu gust și creativitate a alimentelor, o asezonare plăcută va face din acea masă un lucru de invidiat chiar și pentru regi. Să nu uităm faptul că nu mâncăm doar cu gura, ci și „cu ochii, nasul și creierul". Aranjarea plăcută a alimentelor pe masă, o față de masă curată, eventual flori pe masă, va face o plăcere și o bucurie din servirea fiecărei mese.
- Procurarea unei cărți bune de bucătărie cu rețete vegetariene (aveți grijă ca rețetele să respecte principiile nutriției și să aibă și o bogată ofertă de rețete „fără foc") vă va fi de folos. O scriitoare inspirată a secolului trecut, fiind și un mare educator sanitar, scria:

„Unii sunt chemați să îndeplinească ceea ce este privit ca fiind datorii umile – poate chiar gătitul. Însă știința gătitului nu este o chestiune minoră. Prepararea cu pricepere a mâncării este una dintre cele mai importante arte, mai presus de predarea muzicii sau croitoria, deoarece sunt esențiale. Prin aceasta, nu vreau să discreditez învățarea muzicii sau croitoriei, deoarece acestea sunt esențiale. Însă cea mai importantă este totuși arta pregătirii mâncării astfel încât să fie atât sănătoasă, cât și apetisantă. Acesta ar trebui privită ca cea mai valoroasă dintre toate artele, deoarece este foarte strâns legată de viață. Ea ar trebui să primească mai multă atenție deoarece, pentru a produce un sânge bun organismul are nevoie de hrană bună. Temelia a ceea ce menține oamenii sănătoși este lucrarea medicală misionară a gătitului." *(E.G. White - Slujirea medicală pag. 304)*

- Pentru a vă conserva sănătatea, cât și pentru a recupera și reface organismul din starea de boală, cea mai înțeleaptă alegere pentru alimentația dumneavoastră este reprezentată de: **fructe, legume, cereale, leguminoase, nuci și semințe**.
- Folosiți în alimentație **foarte multe alimente crude**: fructe, legume, verdețuri, nuci și semințe germinate. Faceți ca la fiecare masă să fie o abundență a acestor articole alimentare. Faceți să predomine în alimentație folosirea fructelor și a legumelor; ceva mai puțin decât acestea, folosiți cereale integrale. Apoi, în cantități și mai mici, folosiți leguminoasele, nucile și semințele. O astfel de hrană vă va dărui energie, vitalitate, imunitate maximă. Folosiți cât mai puțin alimente preparate termic și procesate complicat - care vă degenerează organismul și îl încarcă cu deșeuri nocive, aducând astfel îmbolnăvirea.
- **Alegeți fructe și vegetale proaspete, sănătoase, suculente, pline de vitalitate, nu uscate, pălite, prea coapte sau care au început să se strice**. Acestea din urmă au o valoare nutritivă mult redusă. Unele sunt chiar nesănătoase. Dacă ai privilegiul de a cultiva o grădină și o livadă, ai mari avantaje pentru sănătatea ta și bucurii. **Culege chiar înainte de masă vegetalele sau fructele și folosește-le imediat**, bucurându-te de savoarea lor. Acesta este un obicei foarte sănătos. Nu culege produse pentru ziua de mâine sau pentru mai multe zile, când o poți face atunci.
- Pe cât posibil, **este bine să consumați vegetale produse biologic**. Chiar dacă nu sunt la dimensiunea celor „umflate" cu substanțe toxice și produse artificial, sunt incomparabil mai sănătoase, mai hrănitoare, mai gustoase. Alegeți mai degrabă din piață fructe și legume mai mici, dar despre care știți că nu au fost tratate cu pesticide, insecticide, erbicide, etc. Toate aceste substanțe folosite astăzi în agricultură și horticultură sunt foarte toxice. Multe dintre ele sunt carcinogeni. Folosirea îngrășămintelor chimice (mai ales a substanțelor azotate) reprezintă o sursă de nitrați, care se combină cu amine în organism, formând nitrozamine (substanțe mutagene).
- **Mierea și fructele foarte dulci (stafidele, curmalele, smochinele, etc.) sunt alimente sănătoase, dar concentrate și ar trebui consumate cu moderație**. Bolnavii de diabet ar trebui să fie chiar mai atenți și să le evite o perioadă. De asemenea, diabeticii și persoanele susceptibile la această boală ar trebui să evite chiar folosirea sucului de fructe (mai ales cele dulci) pentru că, neavând fibră, cum este cazul fructului consumat integral, absorbția se face prea repede și poate induce fluctuații ale glicemiei în sânge.

- **Folosiţi alimente integrale, nerafinate.** Cerealele rafinate care stau la baza preparării pâinii albe, uscăţele, sărăţele, macaroanele albe, spaghetti, orezul alb, şi alte produse de panificaţie rafinate vor fi înlocuite cu produse de panificaţie integrale. Folosiţi orezul brun (integral) în locul celui alb şi pâinea integrală în locul celei preparate din făină rafinată. Cel mai sănătos este vă preparaţi dumneavoastră pâinea acasă, pentru că pe lângă rafinarea alimentelor, se adaugă şi pericolul aditivilor alimentari (în pâine sunt aditivi periculoşi). Aveţi grijă că la multe mori se adaugă aditivi în făina măcinată înainte de a o vinde (interese comerciale meschine determină asemenea atitudini).
- **Uleiurile sunt produse concentrate şi trebuie folosite cu multă zgârcenie.** Cele mai multe uleiuri sunt dăunătoare şi chiar foarte periculoase. În clasa aceasta intră uleiurile rafinate. Uleiurile obţinute prin presare la rece sunt mai sănătoase. Se poate folosi uleiul de măsline extravirgin, uleiul din seminţe de in şi cel obţinut din sâmburi de struguri. În cantităţi mici, oamenii sănătoşi pot folosi şi uleiul de floarea-soarelui presat la rece.
- **Aditivii alimentari.** Astăzi, industria alimentară lucrează mână în mână cu industria chimică. Mii de substanţe chimice sunt introduse în produsele alimentare ce se vând pe piaţă. Catalogul amestecurilor de aditivi alimentari însumează vreo 7.500 de asemenea produse ce ajung în pântecele consumatorului, cu sau fără voia lui. În anumite ţări, folosirea acestor aditivi este interzisă sau restrânsă. Unii aditivi sunt exclusiv vegetali, însă majoritatea sunt de origine animală şi artificială. Mulţi dintre aceşti aditivi conduc la diverse boli (de la eczeme până la cancer). Despre efectul multora din aceste substanţe asupra organismului uman se cunoaşte foarte puţin. De aceea, citiţi cu atenţie etichetele produselor pe care le cumpăraţi. Cel mai sigur este să evitaţi tot ce este dubios. **Foarte puţine produse preparate mai sunt sănătoase.**
- **Evitaţi alimentele modificate genetic.**

„Organismele modificate genetic devin, de fapt, din ce în ce mai ‚puţin integrale', deoarece prin hipertrofierea unei singure calităţi se pierd treptat alte calităţi. **Diferitele combinaţii transgenice oferă un potenţial infinit de denaturări. Crearea organismelor modificate genetic este cel mai elocvent exemplu despre modul în care poate fi pedepsit omul pentru tentativa lui de a schimba natura şi toate cele create de Dumnezeu.**

De exemplu, vacile transgenice obţinute pentru o mai mare producţie de lapte **prezintă imunodeficienţe grave**, fiind necesare doze mari de antibiotice pentru tratarea lor. Aceste medicamente ajung în lapte şi **cresc automat numărul cazurilor de alergii alimentare.** Alte urmări constau în scăderea potenţialului reproductiv al vacilor şi apariţia bolilor digestive grave la aceste animale.

Un alt caz elocvent în acest sens este următorul: după ce s-a creat un soi de soia bogat în metionină, producţia lui a trebuit să fie stopată, fiindcă **au apărut numeroase alergii la această substanţă.**" (*Dr. Pavel Chirilă – Alimentaţia echilibrată a omului sănătos*)

- **Carnea este cel mai nesănătos aliment.** Folosirea ei reprezintă cauza celor mai multor boli. Am prezentat detaliat această problemă în capitolul dedicat consumului de carne şi efectelor generate. Este imperios, ca orice om care vrea să fie sănătos sau să scape de boală să renunţe la folosirea cărnii. Altfel, orice tratament este ineficient în timp.
- **Laptele şi produsele lactate determină producerea excesivă de mucus în organism, încărcând sinusurile, cavităţile, plămânii şi căile respiratorii, generând astfel boală.** Multe boli de care am vorbit sunt legate de folosirea lui. Înlocuiţi laptele de la animale cu laptele vegetal. Există o multitudine de varietăţi de lapte vegetal pe care vi-l puteţi prepara acasă şi care este nutritiv şi foarte sănătos. Se poate prepara din migdale, alune, soia, grâu şi alte seminţe germinate, susan, seminţe de floarea-soarelui şi multe alte seminţe. Dacă cineva totuşi va alege să folosească laptele de vacă, să-l procure de la animale sănătoase, crescute şi mulse în condiţii igienice, hrănite la păşuni neierbicidate (nu cu hormoni), folosindu-l în cantităţi mici.
- **Eliminaţi zahărul din alimentaţie.** Este foarte periculos. Generează multiple boli şi acidifică organismul. În locul lui folosiţi fructele şi mierea (aceasta din urmă cu moderaţie).
- **Băuturile nealcoolice** (sucurile din comerţ) conţin cantităţi excesive de zahăr sau îndulcitori artificiali, cât şi o mulţime de substanţe chimice periculoase. Evitaţi folosirea lor, aceasta fiind foarte dăunătoare. Aceste produse conţin calorii goale, dezechilibrând metabolismul. Mai mult, cafeaua, băuturile cola şi alte băuturi din această clasă conţin cafeină, aduc o altă serie de efecte nefaste asupra corpului. Dacă doreşte cineva să se consume un suc, cel preparat proaspăt din fructe este cel mai bun. Delectaţi-vă cu sucuri extrase din mere, cătină, citrice, afine, coacăze, pere etc.
- **Margarina** este un produs nociv de care ar trebui să ne ferim. Producerea cancerului şi a bolilor cardiovasculare sunt legate direct de consumul acesteia. În locul ei puteţi prepara unt vegetal (din soia, seminţe etc.).

Alegerea alimentelor şi combinaţiile

- Alege cu înţelepciune alimentele ce ţi se potrivesc şi pe care organismul tău le acceptă şi foloseşte. Sunt alimente sănătoase chiar din vegetale, care nu sunt tolerate de unele persoane, fie datorită constituţiei specifice a organismului, fie din cauza unor stări patologice (boli). De aceea, fiecare persoană ar trebui să-şi cunoască foarte bine corpul şi să-i înţeleagă bine necesităţile. Fiecare bolnav ar trebui să facă experienţe înţelepte cu propriul corp, să dovedească spirit de observaţie şi să ajungă la concluziile de rigoare.
- Astfel, un bolnav cu stomacul sau intestinele inflamate nu va tolera ridichea, usturoiul, ceapa, prazul. După vindecare, este posibil ca aceste alimente să poată fi folosite în cantităţi mici.
- Folosite în cantităţi foarte mari, seminţele de in sunt contraindicate în anumite cazuri de îmbolnăvire a tiroidei. Seminţele de in conţin o fitochimicală - cianogenul, pe care organismul o transformă în tiocianaţi. În cazul unor

cantităţi mari de tiocianaţi în sânge pentru perioade lungi de timp, aceasta poate împiedica glanda tiroidă de a produce iodină, mărind riscul de guşă tiroidiană. Dar acest lucru, doar în cazul unor cantităţi mari de 3-4 linguri de seminţe de in pe zi.

- O menţiune care merită luată în seamă o reprezintă **alergia alimentară**, factor care contribuie la declanşarea multor boli. Ca atare, în astfel de situaţii, vor trebui descoperite aceste alimente, pe bază selectivă şi eliminate din alimentaţie. Pentru unii, un aliment poate fi un remediu excelent într-o boală, iar pentru alţii poate avea efecte adverse. Spre exemplu, unii artritici folosesc pătlăgelele roşii fără probleme, pe când la alţii, boala se amplifică prin consumul acestui produs. Alte persoane au intoleranţă la produsele care conţin gluten (o proteină din cereale) – boala fiind numită steatoree (o boală a intestinului subţire). Boala poate fi vindecată în cazul excluderii produselor care conţin gluten.
- Alimentele cu cel mai mare potenţial alergen sunt: laptele (conţine peste 150 de substanţe alergene), carnea (mai ales cea de porc), ciocolata, băuturile cola, ouăle, dar în anumite cazuri şi cerealele, citricele, nucile, soia etc.

[redacted]

- **Nu lăsaţi fructele, legumele sau verdeţurile** pe care vreţi să le spălaţi **timp îndelungat în apă**, pentru că vor pierde o mare cantitate de vitamine (mai ales cele hidrosolubile) şi alte substanţe valoroase. Cel mai bine este să le clătiţi sub jet puternic, apoi să le scurgeţi bine.
- În cazul rădăcinoaselor (ex: morcovii, pătrunjelul, păstârnacul, etc.) multe din substanţele valoroase se află în coajă. De aceea, **nu este indicat să se cureţe coaja cu cuţitul, ci să se spele**. Pentru spălarea rădăcinoaselor, folosiţi o perie, cu care le veţi freca energic, apoi clătiţi-le sub jet de apă. Sub nicio formă nu le veţi lăsa în apă la înmuiat.
- **În ce priveşte mărunţirea alimentelor, cu cât sunt consumate mai integral, cu atât este mai bine**. Cu cât le vom mărunţi mai mult şi tăia în bucăţi mici, cu atât procesele oxidative şi degenerative vor fi mai rapide. Cel mai sănătos este să mănânci mărul muşcând din el. Apoi, este mai sănătos să prepari o salată de fructe, tăind bucăţele mai mari, decât să dai merele pe răzătoare. Chiar dacă veţi apela la anumite forme de mărunţire şi tăiere, este recomandat să se consume acel produs imediat după preparare. Sub nicio formă nu se admite să treacă o jumătate de oră sau mai mult de la prepararea salatelor de fructe, legume sau verdeţuri până la consumarea acestora. Multe seminţe au nevoie să fie transformate în pulbere (răşnite) înainte de a fi consumate, pentru o mai bună asimilare şi a nu tranzita tractul digestiv fără să fie digerate. Aşa este cazul seminţelor de susan şi celor de in, cât şi anumite seminţe de plante medicinale incluse în terapie (armurariu, pătlagină, schinduf etc.). Este recomandat să nu se facă o cantitate prea mare de pulbere. Maxim doar pentru necesităţile câtorva zile. Pulberea se păstrează în borcane de sticlă, închise ermetic, la rece şi întuneric.
- **Efectelor preparării termice a alimentelor le-au fost dedicate un capitol special**. Prin fierbere, enzimele se distrug în întregime şi o parte semnificativă din alte elemente valoroase (vitamine, săruri minerale şi alte fitoelemete). În funcţie de durata şi temperatura la care se ridică, dar şi a particularităţilor specifice ale fiecărui element chimic, prin prelucrarea termică a alimentelor au loc multe alte transformări, multe din ele generând efecte nocive pentru organism. Deci, folosiţi focul puţin, nu fierbeţi timp îndelungat şi în cantităţi mari de lichide (cu excepţia alimentelor la care este indicată prepararea termică: leguminoasele, boabele de cereale integrale). Descoperiţi savoarea ciorbelor „infuzate". Optaţi pentru alimente care nu necesită multă fierbere.
- **Reîncălzirea mâncărurilor nu este o practică bună**. Mâncarea trebuie consumată proaspătă. Cu cât o mâncare este mai veche, cu atât mai mult îşi pierde valoarea nutritivă, ba chiar mai mult, devine indigestă şi toxică. Reîncălzirea repetată a mâncării distruge aproape în totalitate vitaminele şi substanţele minerale, iar ceilalţi nutrienţi sunt degeneraţi şi alteraţi.
- **Nu folosiţi mâncăruri (sau băuturi) fierbinţi şi nici reci**, pentru că inflamează mucoasa stomacului şi generează un stres biochimic. Folosirea supelor fierbinţi este nesănătoasă. Folosirea îngheţatei este un act şi mai dăunător (nu doar că este rece, bulversând digestia şi iritând mucoasa gastrică, dar are şi o compoziţie extrem de nesănătoasă).
- **Sarea. Optaţi pentru o dietă săracă în sare** (aceasta înseamnă să vă limitaţi la ½ linguriţă de sare pe zi). Consumul excesiv de sare este legat de multe boli, de care am amintit într-un capitol anterior. Obişnuiţi-vă să folosiţi sarea de mare. Încercaţi să nu adăugaţi sare alimentelor crude (nici salatelor). Folosiţi pentru asezonarea salatelor, în locul sării, diverse plante aromatice: cimbru, oregano, busuioc, mărar, leuştean, salvie, măghiran, fenicul etc. Încercaţi să nu mai puneţi sarea pe masă. Este indicat ca persoanele cu valori foarte ridicate ale tensiunii arteriale sau predispuşi accidentului vascular cerebral, cu insuficienţă renală sau alte boli renale, cu retenţie de apă în exces (edeme, ascite), cu boli reumatismale sau cancer să elimine sarea din alimentaţie cel puţin o perioadă.
- **Condimentele nesănătonse**: piper, muştar, ardei iute (nu este vorba ardeiul cayenne care are un alt efect) sunt iritante pentru mucoasa gastrointestinală şi mari producătoare de mucus. Piperul exercită o acţiune distrugătoare asupra celulelor hepatice, uneori mai puternică decât cea a alcoolului.
- **Oţetul sau alimentele ce îl conţin şi sarea de lămâie irită sistemul nervos**. În locul lui folosiţi sucul proaspăt din de lămâie.
- **Bicarbonatul şi toate produsele care conţin praf de copt** (biscuiţi comerciali, fursecuri, preparatele de cofetărie şi patiserie) nu sunt sănătoase.
- **Este indicat să se consume mai multe mâncăruri tari care cer o bună masticaţie, decât cele lichide**. Lichidele consumate cu mâncare, diluează sucurile gastrice, întârziind procesul de digestie (pentru că întâi trebuie absorbite lichidele, înainte ca stomacul să efectueze procesul digestiei); de asemenea, ele inhibă şi pot opri secreţiile salivare.

Folosirea ciorbelor și a supelor să nu devină un obicei. Consumați-le mai rar și optați pentru mâncăruri scăzute și cât mai multe cruditați.

[illegible]

„Chimia ne învață că, asociind o bază (sau alcal) cu un acid, cele două elemente se vor neutraliza reciproc. Fermentația și putrefacția devin în acel moment marii factori digestivi, înlocuind enzimele digestive. Se va face astfel descompunerea incorectă a alimentelor și apariția unui număr de transformări chimice nedorite, care vor conduce la malabsorbție, acidoză și înfometare celulară. Prin amestecul cu amidon, alimentele cu structură predominant proteică intră în această categorie.

Cele două secrete importante legate de combinarea corectă a alimentelor sunt următoarele: în primul rând, nu asociați proteinele (alimentație acidă) cu carbohidrații (alimentație alcalină), iar în al doilea rând, consumați fructele sau pepenii singuri și nu în combinație cu alte tipuri de alimente, oricare ar fi acelea." (Dr. Robert Morse – Să trăim sănătos fără toxine)

Câteva reguli simple:

- Deși luate separat, fiecare în parte, unele alimente sunt adevărate surse de sănătate pentru organism, consumate împreună ele pot deveni chiar nocive, pentru că antrenează niște procese chimice (necesare pentru digestia lor) antagoniste care determină, de asemenea, digestii incomplete, acumulare de toxine în organism, putrefacția alimentelor în tubul digestiv, constipație, fermentare etc.
- Este cel mai bine ca fructele să fie consumate singure și în combinații potrivite (cele acide separat de cele foarte dulci, la mese diferite). Consumate după o masă copioasă (indiferent în ce a constat aceasta) se transformă într-o sursă de putrefacție în stomac, care eliberează alcool (ce atacă ficatul la fel ca alcoolul pur înghițit din băuturi spirtoase) și care determină fermentații cu multiple implicații în timp. De aceea, cel mai bine este ca fructele să fie consumate singure.
- Evitați combinația dintre fructe și zarzavaturi la aceeași masă.
- Pepenii sunt foarte fermentescibili și vor fi digerați în intestin. Dacă sunt amestecați cu alimente ce au nevoie de digestie stomacală (cum sunt proteinele) vor fi obligați să rămână nepermis de mult în stomac și vor fermenta.
- Dacă un amidon predominant (cartoful) se combină în stomac cu o proteină predominantă (soia), cele două elemente se ciocnesc. Zahărul intrat în fermentație produce alcool, acest alcool fie va stimula, fie va reduce nivelul energetic, provocând hiperaciditate, congestionarea mucoasei, intoxicarea cu proteine și inflamarea țesuturilor. Țesuturile hepatice, pancreatice și ale glandelor suprarenale sunt cel mai grav afectate. Diabeticii au cele mai mari probleme de reglare a nivelului glicemic dacă mănâncă în acest mod.
- Fructele oleaginoase (nuci, migdale, alune) și semințele (in, susan, dovleac, floarea-soarelui, etc.) pot fi combinate într-o anumită măsură și cu fructele și cu legumele. Totuși, fiind bogate în proteine (aminoacizi), în cazul în care vreți să fiți și mai stricți, ele se combină bine cu leguminoasele (alimente cu preponderență proteinică).
- Combinația: lapte, ouă și zahăr este cea mai sclerogenă combinație, iar produsele ce o conțin (înghețata, produsele de patiserie, cremele, budinci etc.) sunt foarte nesănătoase.
- Amestecurile prea bogate sunt greu digestibile. Cu cât vor fi mai simple mesele, cu atât mai eficient va fi procesul digestiv.

[illegible]

- Se recomandă o alimentație diversificată de la o masă la alta, dar nu la aceeași masă. Gătiți cât mai simplu. La fiecare masă să se consume multe cruditați.
- Cu cât varietatea de alimente servite la o masă este mai mică, cu atât nivelul de echilibru pentru greutatea corporală coboară mai jos. Cu alte cuvinte, greutatea corporală va crește mai mult după un prânz de 600 de calorii provenite din zece preparate culinare diferite, gătite după rețete complexe, decât după un prânz de 600 de calorii provenite din două sau trei feluri de mâncare consumate cu pâine.

[illegible]

- Fiți recunoscător pentru fiecare bucată de pâine și fiecare aliment pe care Dumnezeu vi le-a dăruit. Mulțumiți-I pentru tot lui Dumnezeu și faceți din rugăciune nu un ritual sec, ci manifestarea unei inimi cu adevărat recunoscătoare. Învățați-i și pe cei mici din familie să aibă un spirit mulțumitor și să-L laude pe Dumnezeu.
- Masa este locul de părtășie al familiei și locul de întâlnire cu prietenii. Fiecare servire a mesei trebuie să fie o ocazie de bucurie și împreună simțire. Bucuria și buna dispoziția va influența benefic digestia.
- Dacă ești trist, înainte de masă alungă tristețea! Dacă ești agitat și nervos, nu mânca! Hormonii stresului își vor otrăvi hrana, iar organele digestive vor refuza să-și îndeplinească misiunea. Așa că, la masă, fii liniștit și în pace!
- Mâncați încet și mestecați foarte bine. Mâncarea ar trebui mestecată complet. Aceasta nu va fi de ajutor doar stomacului, prin începerea digerării amidonului în gură, dar va aduce beneficii dinților.
- Nu mânca în grabă! Și mai rău este să încerci într-un timp foarte scurt să mănânci foarte mult.
- Totuși, nu vorbiți foarte mult la masă (mai ales când înghițiți alimentele), pentru că va determina aerofagia și apoi meteorism și flatulență.
- Și încă un amănunt: folosește alimentele crude la începutul mesei pentru a evita leucocitoza (stresul prebrandiai).

- Pentru cele mai multe persoane, două mese pe zi sunt suficiente. Aceasta va da stomacului timp suficient pentru odihnă. Dacă cineva dorește să ia a treia masă, aceasta să fie foarte ușoară (ar putea să fie doar fructe) și cel puțin cu câteva ore înainte de culcare.
- Singura excepție o face diabeticul de tip 1 (insulino-dependent) care are nevoie de trei mese și poate de o gustare înainte de culcare în fazele când glicemia nu poate fi ținută sub control. În schimb, diabeticul de tip 2 (non-dependent de insulină) are beneficii, adoptând un program de două mese pe zi. Orientarea s-a schimbat chiar și în abordarea schemei de tratament pentru ulcerul duodenal unde se credea că bolnavul are nevoie de foarte multe mese pe zi, mici cantitativ. Poate, în faza acută până la remisiunea simptomatologiei dureroase va fi necesar, preț de câteva zile, adoptarea unui program de mai multe mese, mici cantitativ. Dar este bine de știut faptul că programul de două mese pe zi dă, în cele mei multe cazuri, cele mai bune rezultate pe termen lung. Numărul des al meselor conduce la o producție dezordonată și continuă de acid clorhidric. Pe când două mese pe zi, folosindu-se un program regulat, obișnuiește organismul să producă acid clorhidric ordonat, pe baza unui ritm circadian.
- Masa de dimineața ar trebui să fie cea mai importantă masă a zilei. În primul rând stomacul este cel mai bine pregătit în această parte a zilei pentru digestie. Nutrienții de la dejun sunt necesari pentru activitatea zilei. Persoanele care sar peste dejun tind să servească gustări în timpul zilei – obicei atât de nesănătos. Serviți deci un dejun substanțial care să vă energizeze repede și să vă pregătească pentru datoriile zilei.
- Mâncând o masă bogată seara împovărăm corpul cu nutrienți ce nu sunt necesari în timpul odihnei. Rezultatul meselor târzii este putrefacția alimentară, acidoză, somn agitat, vise urâte, indigestie, confuzie mentală, oboseală și dispoziție proastă în dimineața următoare. Dacă chiar optezi pentru o masă seara, mănâncă ceva ușor (fructe) sau, și mai bine, bea un ceai. Dimineața te vei trezi bine și cu poftă de mâncare.

Micul dejun

- Oferă hrană corpului și minții atunci când sunt cele mai active și au nevoie de combustibil.
- Crește durata atenției și stimulează învățarea.
- Persoanele care iau micul dejun au mai puține accidente.
- Previne senzația de sfârșeală de la prânz.
- Ajută la evitarea gustărilor dintre mese cu valoare nutritivă redusă.
- Ajută la îmbunătățirea nivelului hemoglobinei în sânge, reducerea zahărului din sânge și îmbunătățirea funcției tiroidiene.
- În studiul Alemanda County, cei care au servit micul dejun regulat au trăit mai mult decât ceilalți. *(1998-2000 Life Long Health ™).*

Studiile experimentale medicale concluzionează:

„Bărbații care au sărit masa de dimineață au avut **un risc de a muri cu 40% mai mare** decât acei care au mâncat dejunul în mod regulat. Pentru femei, riscul a fost **cu 30 de procente mai mare.**"

„Un dejun substanțial, servit în mod regulat în fiecare zi, poate contribui mult la susținerea funcțiilor creierului și a controlului nervilor și mușchilor de care toți avem nevoie în orele dimineții. Începând ziua cu o masă bună se ajută la încurajarea unei dispoziții bune ce dă o față diferită lucrurilor pentru fericirea și productivitatea noastră." *(Dr. Winston J. Craig, Nutrition for the Ninetines)*

„Un dejun **bogat în hidrați de carbon produce mai multă energie, mai puțină oboseală și mai puțină somnolență.** Un dejun cu un conținut ridicat în proteină, cu aceeași cantitate de calorii ca și cel bogat în carbohidrați, produce mai multă oboseală și mai multă somnolență." *(H.R. Lieberman - Activities and Behavioral Responses to Nutrients)*

Noi ar trebui să avem un mic dejun consistent. Dimineața este timpul potrivit în care să se mănânce câteva fructe și cereale cu nuci (ultimele în cantități moderate). Aceste alimente sunt bogate în vitamine, minerale, fibre și fără colesterol. Masa a doua poate fi servită la amiază sau după-amiază până în ora trei, maxim patru. Aceasta poate sună imposibil pentru mulți oameni – și ar putea să nu vă permită programul de la serviciu. Totuși, dacă aveți abilitatea să aplicați un astfel de program, trebuie să știți că cei mai mulți nu numai că s-au adaptat perfect, dar și prosperă cu un astfel de regim. Însă dacă în adevăr, mâncați seara, masa ar trebui să fie ușoară; cu cât mai grea este masa de seară, cu atât mai mari sunt șansele în creșterea greutății. Un bun exemplu ar fi masa alcătuită din fructe.

Deoarece dejunul este cea mai importantă masă a zilei, amintește-ți să mănânci:

- ✓ Dejunul ca un rege
- ✓ Prânzul ca un prinț
- ✓ Cina ca un om sărac.

Educatorul sanitar E.White spunea cu aproximativ un secol înainte: „Ar trebui arătat faptul că a mânca două mese pe zi este mult mai bine pentru sănătate decât trei mese."

„Cei mai mulți se bucură de o sănătate mai bună în timp ce mănâncă două mese pe zi în loc de trei; alții în raport cu circumstanțele vieții pot mânca ceva la cină, dar această masă ar trebui să fie foarte ușoară."

- Străduiți-vă să aveți ore fixe pentru masă și cel puțin un interval de 5-6 ore între mese.
- Se știe bine că organismul nostru are un „ceas biologic", după care operează. Regularitatea în toate ajută la

stabilirea unui perfect ritm circadian. Astfel, secreţiile sucurilor digestive şi hormonii vor fi eliberaţi exact la momentul potrivit, asigurându-se în acest fel procese fiziologice de calitate. Un bun exemplu îl constituie bolnavul cu gastrită sau ulcer. Mesele regulate îl vor ajuta să beneficieze de producţie ritmică de acid, care va înlătura multe din neplăcerile lui. La fel şi diabeticul.

- După ora trei a după-amiezii metabolismul trece din regimul de producţie în cel de depozitare. Este indicat ca persoanele supraponderale, să nu mai mănânce peste această oră. Excepţie de la această regulă fac ceaiurile din plante medicinale, care pot fi consumate fără restricţie şi după ora 15^{00}.

[redacted]

- Faceţi mişcare după fiecare masă. Ieşiţi în aer liber şi mişcaţi-vă aproximativ 25 de minute. Mişcarea nu trebuie să fie foarte solicitantă, dar este bine să aibă o intensitate moderată. O scurtă plimbare în ritm vioi este minunată!
- Odihna imediat după masă încetineşte digestia şi induce, în timp, senilitatea. Desfăşoară activităţi după masă, dar nu prea obositoare.

[redacted]

- Faza interdigestivă a activităţii intestinale este o fază specială de curăţire. Boli inflamatorii sau ulceraţii şi alte tulburări pot, foarte probabil, afecta tractul intestinal dacă intestinul nu reuşeşte să ducă la bun sfârşit această fază de curăţire la sfârşitul fiecărei mese. Tractul intestinal NU POATE intra în această fază de activitate, dacă stomacul şi intestinul subţire nu sunt golite de toată hrana şi respectiv reziduurile alimentare. Imediat după terminarea mişcării tuturor reziduurilor alimentare din stomac şi intestinul subţire în colon, tractul gastrointestinal superior intră în faza interdigestivă (au loc mişcări peristaltice speciale). **Mulţi oameni nu cunosc faza interdigestivă, deoarece nu au niciodată stomacul gol, deci nici intestinul subţire.** A mânca neregulat şi între mese forţează intestinul să menţină mereu faza digestivă şi să fie lipsit de activitatea esenţială de curăţire din faza interdigestivă. O masă obişnuită va necesita în jur de patru ore pentru a curăţa tractul intestinal, presupunând că nimic altceva nu se va mai consuma între mese. A mânca sau a bea băuturi nutritive între mese întârzie golirea cu mai multe ore. Mâncând înainte de culcare, putem fi siguri că o parte din hrană se va afla în tractul intestinal în timpul nopţii şi chiar în dimineaţa următoare.
- Nu ar trebui să se consume niciun aliment între mese, nici măcar o nucă. Acest obicei este de o mare importanţă. Mâncatul între mese încetineşte golirea stomacului, favorizând fermentarea hranei deja existentă în stomac. Tot acest obicei (împreună cu alţi factori) determină aşa numita reacţie a celulelor - „rezistenţa la insulină". El antrenează o stare biochimică pentru că organele digestive nu au odihnă. Se instalează oboseala, hiperaciditatea, hiperactivitatea la copii (sunt neliniştiţi şi agitaţi), fluctuaţii de glicemie, dureri de cap, stare de confuzie şi nervozitate, slăbiciune etc.
- Sucurile de fructe, legume sau verdeţuri se vor consuma înainte cu 30 de minute de servirea mesei. Deşi sunt asimilate destul de repede în sânge şi fără o muncă prea mare, este bine ca procesul digestiv să nu fie tulburat nici chiar prin băutul acestor sucuri. Excepţie se va face doar în cureie exclusive de sucuri folosite în terapie, când se adoptă un alt program.

Mese regulate – evitarea gustărilor între mese

Nici chiar cel mai sofisticat computer electronic nu poate concura cu „maşina" pe care a creat-o Dumnezeu atunci când a creat fiinţele omeneşti. Dar noi am trecut cu vederea destul de mult manualul Său de instrucţiuni despre cum să ne menţinem performanţele optime. Ne-am transformat în nişte maşini de păscut. Ca şi vacile, noi luăm o înghiţitură de aici, una de colo. De fapt, studiile estimează că cei mai mulţi oameni îşi iau aprox. 30% din hrana lor zilnică mâncând între mese.

- Gustările servite între mese sunt de obicei bogate în **grăsimi, sare, zahăr şi calorii.**
- Au un **conţinut redus de fibre, vitamine şi minerale**.
- Gustările **înlocuiesc de obicei alimente mai bogate nutritiv** care, în general, sunt consumate la mesele propriu-zise.

De ce nu o gustare?

Un experiment efectuat la Sanatoriul din New England arată efectele servirii gustărilor:

La ora 7:30 dimineaţa, unei asistente medicale sănătoase i-a fost dat un dejun obişnuit, împreună cu bariu pentru a putea observa la radiografie progresul digestiei. În timpul zilei, ea a mâncat patru bucăţi de prăjitură.

1. Una la ora **9:00** dimineaţa;
2. Una la ora **11:00** dimineaţa;
3. Una la ora **2:00** după-amiaza;
4. Una la ora **4:00** după-amiază.

Ea a servit prânzul la ora 12:00 şi cina la ora 6:00 seara.

Radiografiile au arătat că dejunul era încă acolo, la nouă ore după ce a fost mâncat, iar la treisprezece ore şi jumătate de la servirea dejunului, acesta era încă în stomac.

Cu numai o zi înainte, acelaşi stomac a digerat acelaşi tip de dejun în numai patru ore, fără să se fi servit prăjitură pentru gustare.

Ce e în neregulă cu mâncatul între mese?

⇨ Mai întâi, demineralizarea dinților are loc timp de două ore după masă, după care are loc remineralizarea lor. Așa că mâncatul continuu **crește riscul cariei dentare**.

⇨ În al doilea rând, trigliceridele (grăsimi) din sânge se ridică atunci când mâncăm. Grăsimile din sânge cresc aderența plachetelor sanguine și a globulelor roșii, crescând riscul formării unui cheag care ar putea avea ca rezultat un **infarct miocardic**.

⇨ În al treilea rând, **glicemia se ridică** atunci când mâncăm, ceea ce stimulează nevoia de insulină. Stimularea continuă cauzează **hiperinsulinemie**, și aceasta crește riscul unui infarct.

⇨ În al patrulea rând, când mâncăm două sau trei mese mari, noi ardem cu 40 de calorii mai mult în fiecare zi decât din aceeași cantitate de hrană mâncată în șase până la opt mese, ceea ce are **implicații în controlul greutății**.

⇨ Și în cele din urmă, facem față **riscului crescut de a dezvolta ulcere**, din moment ce mâncatul continuu generează producerea mai frecventă a sucului gastric.

Poate că este timpul să ne întoarcem la manualul de folosire. Iată ce a inspirat-o Dumnezeu pe Ellen White să spună despre mâncatul între mese: *„Regularitatea în mâncare este foarte importantă pentru sănătatea trupului și seninătatea minții. Niciodată nu ar trebui ca o înghițitură de mâncare să intre în gură între mese."*

Mesele regulate și riscul de cancer

Mesele dese au fost identificate ca un risc pentru cancerul de rect și colon. Un număr de studii din diferite părți ale lumii demonstrează că servirea meselor foarte des conduce către un risc crescut de cancer la colon. Dr. La Vecchia și colegii săi din Milano au publicat ceva pe acest subiect. Grupul lor a descoperit că riscul pentru ambele tipuri de cancer, de colon și rect, poate fi aproape dublat prin mâncatul prea des. Patru mese pe zi deja dublează riscul de cancer la colon și rect față de două mese pe zi. Aceste rezultate impresionante, descoperite de cercetătorii milanezi n-au putut fi explicate printr-o varietate de alimente sau alți factori ai stilului de viață, ci factorul, conform rezultatelor, care a conferit acest risc crescut a reprezentat numărul des al meselor. (Neil Nedley, M.D. – Proof Positive: How to Realiably Combat Disease and Achive Optimal Health through Nutrition and Life Style)

[redacted]

➲ În urma studiilor medicale, s-a ajuns la concluzia că o mare parte din bolile actuale se datorează excesului caloric și supraalimentației. Îmbuibarea este păcatul veacului actual. Organismul și-ar îndeplini cu mai mult cu succes activitățile interne dacă i s-ar oferi hrană mai puțină, dar de calitate. Specialiștii în nutriție cred că majoritatea oamenilor ar avea de câștigat dacă ar reduce cantitatea alimentară cu o treime, iar la alte persoane este necesar să consume doar jumătate din cantitatea pe care o consumă actual. Organismul funcționează pe baza „legii minimului" – adică este construit în așa fel încât să folosească la maxim puținul pe care îl primește (mai ales dacă este hrană sănătoasă). O mare parte din alimentele ingurgitate nu sunt folosite, ci tranzitează tractul digestiv, împovărând-l, fiind considerate materii de „balast", care trebuie eliminate. Absorbția substanțelor nutritive este minimă, în ciuda cantității mari de alimente ingurgitate. Stocate în colon, multe alimente realmente putrezesc, intoxicând organismul și aducând boală și suferință gurmandului.

➲ S-a demonstrat că îmbătrânirea prematură a organismului se datorează într-o mare măsură excesului alimentar. Organele digestive (și alte organe vitale) se uzează și se degenerează datorită unei cantități uriașe cu care au fost împovărate o viață întreagă. Studiile medicale și experiențele făcute în acest domeniu au arătat că restricția alimentară și calorică este soluția pentru o viață lungă. Cu alte cuvinte cu cât mănânci mai mult, cu atât este sigur că vei îmbătrâni prematur și muri mai repede.

➲ Excesul în alimentație îmbâcsește mintea și duce la depresie, favorizează îmbolnăvirea și oboseala, scurtând viața. Din când în când săriți peste o masă sau consacrați o zi pentru post, în care beți apă și ceaiuri din plante medicinale.

➲ Este o teorie incontestabilă, dovedită iar și iar în laboratoarele în care se fac teste pe animale, că mâncând mai puțin, dar mâncând hrană sănătoasă, vă puteți prelungi viața. Pe scurt, reducerea caloriilor încetinește procesul de îmbătrânire al întregului organism. Când animalele de laborator sunt supuse unui regim alimentar sărac în calorii, fiind hrănite cu 30-40% mai puțină mâncare, trăiesc cu o treime până la o jumătate mai mult decât era de așteptat.

[redacted]

➲ Deshidratarea cronică poate fi o cauză a multor boli (hipertensiunea arterială și bolile cardiovasculare, litiaza renală și biliară, infecții renale și ale căilor urinare, alte infecții, boli ale sângelui, migrene și alte tulburări în tot organismul. Beți apă din belșug (cel puțin opt pahare/zi, iar în zile foarte călduroase de vară și mai mult). Apa fluidifică sângele, iar sistemul imunitar funcționează mult mai bine.

➲ Beți destulă apă, astfel încât urina să devină aproape incoloră, dar nu în timpul mesei și nici imediat. Ar trebui să se lase o distanță de 30 minute înainte de masă și o oră și jumătate după masă, în ce privește consumul de apă. Consumul apei în timpul mesei sau imediat după masă este un obicei greșit. Prin acesta, sucurile gastrice sunt spălate, iar digestia întârziată. Ceva și mai rău, în cazul în care apa este și rece, mucoasa stomacului se inflamează. Nu uitați, deși temperatura constantă a corpului este de 37 grade C, în stomac temperatura este de 40 grade (stare necesară digestiei). Este un șoc pentru stomac, consumul de apă rece.

➲ Apa este necesară unei bune digestii (dar nu băută la masă), cum și pentru acțiunea fiecărei celule din corp. Cel mai bine este să bei des cantități mici de apă decât să bei o cantitate mare odată. Cantitățile mari diluează lichidele

corpului (uneori au loc pierderi de substanţe minerale şi vitamine), iar rinichii o excretă într-un timp scurt pentru a menţine echilibrul hidric la parametri confortabili. A „sorbi" apa cu paiul este o metodă bună!

- Un alt secret: pentru a fi folosită corespunzător, apa trebuie ţinută puţin în cavitatea bucală pentru a se combina cu saliva. Prin acest fapt, apa va primi „marca" de apartenenţă a organismului (tot ce vine din exterior în corp trebuie verificat) şi nu va trezi o reacţie de intoleranţă. Mai mult, va fi şi puţin încălzită înainte de a ajunge în stomac. Unii oameni sensibili se deranjează la stomac, chiar când folosesc apă. Acest fapt nu se va mai întâmpla dacă vor păstra puţin apa în cavitatea bucală.

[illegible]

- Colonul este „tancul de păstrare" al reziduurilor alimentare. El ar trebui să se golească cel puţin o dată pe zi. Ideal este ca numărul meselor pe care le consumăm pe zi să corespundă cu cel al scaunelor. Mai mult, pentru cei care mănâncă sănătos şi au un program regulat de mese, şi defecaţia va avea ore regulate. Organismul va funcţiona precum un ceas de mare fineţe.
- Timpul de tranziţie de la mâncare la defecaţie ar trebui să fie cam de 3 de ore sau mai puţin. În cazul celor care consumă în cea mai măsură alimente nepreparate termic timpul este mult mai scurt. Timpul de tranziţie poate fi probat mâncând o porţie bogată de sfeclă roşie sau înghiţind odată cu mâncarea câteva grăunţe întregi de porumb; apoi se observă prima apariţie a acestora până la timpul dispariţiei lor complete. Reziduurile alimentare reţinute în organism timp de câteva zile, realmente „putrezesc" în colon eliberând toxine puternice care pătrund peretele intestinal şi sunt preluate de cursul sanguin, intoxicând astfel tot organismul. Este important să menţinem timpul de tranzit scurt. Cele mai vinovate alimente în prelungirea duratei de tranziţie sunt: proteinele (mai ales cele animale), alimentele rafinate, brânza, caşcavalul, margarina şi alte grăsimi saturate, dar şi combinaţiile alimentare nepotrivite şi hrana excesiv procesată.

Prepararea termică a alimentelor

„Indiferent din ce unghi privim sănătatea şi boala, suntem în chip firesc atraşi către concluzia că bolile incurabile au apărut în aceeaşi perioadă în care a apărut hrana gătită. Boala şi hrana gătită au apărut simultan." Dr. Edward Howell – Nutriţia cu enzime

Mâncarea preparată este hrană moartă, deoarece proprietăţile nutritive ale hranei se modifică în urma reacţiilor chimice (uneori într-un mod radical), distrugând astfel energia. Multe dintre alimentele care formează surse alcaline, se transformă în hrană care produce aciditate.

Starea de sănătate poate fi dobândită, numai consumând fructe, legume, nuci şi seminţe în stare crudă şi cât de proaspete posibil. Dar şi o dietă compusă din 80% hrană crudă şi 20% hrană preparată, conţine suficientă energie încât să ajute la reconstruirea şi curăţarea organismului de toxine, până la un anumit nivel. Cu toate acestea, veţi ajunge într-un punct în care va fi necesară detoxificarea la un nivel şi mai profund (în cazul regenerării sistemului afectat de boli grave).

Prin coacerea, încălzirea, prăjirea şi prelucrarea de orice fel a alimentelor, radicalii liberi prezenţi îşi vor modifica formula chimică şi nivelul de energie electromagnetică. Prin toate aceste modificări, hrana se transformă în aglomerări de toxine împotriva cărora organismul va trebui să lupte, în loc să utilizeze hrana pentru acumularea de energie şi regenerare. Prin încălzirea alimentelor, noi le schimbăm în mod radical compoziţia chimică, stimulând astfel acrilamide şi alte substanţe cancerigene. Procesul de deformare a substanţelor nocive este cu atât mai intens, cu cât temperatura la care sunt supuse alimentele este mai ridicată (prăjire, pasteurizare, conservare, prelucrare).

Consumând alimentele în starea lor pură, crude, proaspete şi vii, adică alimente ale căror proprietăţi chimice şi valenţe energetice nu au fost modificate de intervenţia omului, veţi fi găsit cheia de aur care deschide poarta către ţărâmul sănătăţii şi al vitalităţii.

[illegible]

Pe lângă o alegere inteligentă a alimentelor pe care trebuie să le consumăm, este de o mare importanţă felul în care le consumăm şi preparăm. Există multiple forme de preparare a alimentelor: fierbere, coacere, prăjire, frigere, fermentaţie, deshidratare, afumare, uscare etc., la care se adaugă, după gust sau dorinţă, sare, acizi, mirodenii, arome şi alte condimente.

Prin prelucrarea termică excesivă a alimentelor, nu numai că se pierd multe elemente valoroase (enzimele în totalitate, anumite vitamine, fitoelemente), dar au loc transformări periculoase ale unor elemente chimice datorate ridicării temperaturii. În acest caz, se pare că avem de-a face cu o formă distinctă de manifestare a acestor grupe alimentare în relaţie cu focul.

Se cunoaşte bine că substanţele nutritive clasice (proteine, glucide, lipide) în contact cu focul şi tratamentele termice intensive au reacţii cuantificabile de chimia clasică, evidenţiate atât biochimic cât şi chimic în orice laborator cu reactanţi de bază, prin evidenţierea structurilor denaturate, mutante (forme trans, izomeri de diverse tipuri, forme asemănătoare, dar neidentice din structurile proteice de bază etc.). În ultima vreme, cercetări şi studii medicale au pus în evidenţă efectul preparării termice asupra vitaminelor şi substanţelor minerale.

În chimie, dacă vrem să modificăm un compus chimic, îl tratăm termic. Intervenţia căldurii sau gătitul hranei

distruge multe vitamine solubile în apă, cu precădere vitamina C și complexul B. Saturează grăsimile și stabilește legături între anumite proteine și minerale și leagă minerale de alte minerale.

Unul din mecanismele de transformare a produselor din carne în timpul expunerii la temperaturi înalte este formarea de **hidrocarburi policiclice aromatice** și **amine heterociclice** – produși recunoscuți drept carcinogeni.

Frigerea cărnii la temperatura produsă de flacăra de gaz sau de arderea lemnului, acel faimos „berbecue", poate da naștere unor produși cu potențial cancerigen de tip **benzo(a)piren – care este un cancerigen puternic.**

Prin încălzirea mâncării peste 100-110 grade C, componentele alimentare, în special cele proteice (aminoacizii, creatinina, peptidele), pot suferi modificări de structură făcând ca unele din ele să devină substanțe care vor avea un potențial de risc cancerigen (mutagen). *Lancet, 353: 686, 1999.*

În apariția acestor produși cancerigeni, se pune problema existenței unui nivel de temperatură, în general, mai crescut, acest efect fiind legat și de timpul de expunere la procedeul respectiv ce o generează.

„Prin încălzirea directă la flacără a aminoacizilor, proteinelor (sau a alimentelor care le conțin), s-au putut pune în evidență produși care în testele rapide s-au dovedit a fi mutageni.

O altă modalitate prin care pot să apară substanțe mutagene o reprezintă **fierberea sardinelor uscate.** În urma acestui proces obișnuit în prelucrarea unor alimente, din sardinele uscate fierte s-au izolat doi compuși denumiți IQ și MeIQ. Mutagenicitatea determinată prin testul Ames este foarte mare, depășind capacitatea mutagenă a aflatoxinei B1.

În hamburger-ul prăjit s-au pus în evidență substanțe cu activitate mutagenă, iar în carnea de vacă prăjită s-a izolat o nouă substanță, MeIQx, cu activitate puternică mutagenă." *(Prof. dr. doc. Al. Trestioreanu, medic șef la Institutul Oncologic București - „Caietele metodologice de oncologie", volumul 4 - „Alimentația și cancerul")*

Lipidele sunt supuse încălzirii în numeroase procese tehnologice și culinare, la temperaturi mai mari de 100 grade C, un timp mai mult sau mai puțin îndelungat, ceea ce determină transformări profunde în compoziția chimică, cu formarea unor compuși, care pot avea efecte negative asupra organismului uman.

La temperatura camerei, produșii primari de oxidare sunt **epoxizii**, în timp ce la temperaturi ridicate, **peroxizii**, care se descompun și duc în final la acumularea în produs a **aldehidelor, cetonelor** și a **diverselor substanțe oxidante și polimerizate.**

Studiile efectuate de Matsuo, privind toxicitatea grăsimii oxidate de pește, au stabilit că peroxizii formați provoacă denaturarea și precipitarea proteinelor, ceea ce influențează negativ asupra unui număr mare de enzime. După introducerea enterală a peroxizilor, autorul a constatat afecțiuni ale mucoasei gastrice și reducerea motilității intestinale. Aplicarea grăsimilor peroxidate pe pielea șoarecilor de experiență a produs o iritare a acesteia. La iepuri, după ingerarea peroxizilor, s-au evidențiat transformări importante în stomac, intestin și ficat, experimentul terminându-se cu moartea animalului. Autorul a stabilit că gradul de toxicitate a grăsimii de pește crește paralel cu cantitatea de peroxizi.

Benes și Setlacek au studiat **influența uleiului de floarea-soarelui cu nivel diferit de peroxidare** asupra șoarecilor albi și au constatat că acesta **deprimă creșterea animalelor tinere și exercită un efect toxic general**, care produce, în final, moartea. Gradul de toxicitate este, de asemenea, proporțional cu cantitatea de peroxizi din ulei.

Mai multe studii efectuate de Patusko au evidențiat faptul că diferite grăsimi alimentare cu un grad de oxidare înaintat, utilizate timp îndelungat în rația alimentară, au efecte negative asupra animalelor de experiență. Cercetări histologice efectuate după 5-10 săptămâni de administrare a lipidelor oxidate au relevat, în toate cazurile, transformări patologice importante ale tractului gastrointestinal. Histologic, la stomac s-a observat **inflamarea mucoasei și transformări ale suprafeței acesteia**; totodată, s-au identificat **zone necrozate, ca urmare a acțiunii de durată a grăsimilor peroxidate asupra mucoasei intestinale** și apariția unor zone necrozate. Cercetările ample efectuate în domeniul acțiunii radiațiilor ionizante asupra componenților celulari au evidențiat că peroxizii au o **puternică acțiune citotoxică, putând produce mutații, cu efecte teratogene și cancerigene**. Ei sunt implicați în diferite boli metabolice: ateroscleroză, diabet, cancer. (*S. Dumitrache, R. și B. Segal - Toxicologia produselor alimentare*)

Fierberea în grăsime ajunsă aproape de fumegare (aproximativ 190 grade C) este cunoscută sub numele de **„prăjeală"**. Carnea este prăjită când este fiartă în interior și face o crustă aurie-brună la suprafață, care se îmbibă cu grăsime, fapt ce prelungește și îngreunează digestia, datorită dificultăților de pătrundere a sucurilor digestive. Dacă grăsimea nu este suficient de încălzită până aproape de temperatura de descompunere pentru a face crusta de la suprafața cărnii, ea pătrunde în interiorul bucății de carne, făcând-o și mai indigestă. Mai mult decât atât, prin încălzirea grăsimii până la temperatura de descompunere și mai ales când grăsimea odată prăjită este reîntrebuințată, iau naștere **produși volatili de tipul acroleinei (un alt agent cancerigen)**, care îmbibă carnea prăjită și care sunt **iritanți pentru mucoasa gastrică.**

Sub influența temperaturii înalte (mai ales prin procesul de prăjire), grăsimile pot suferi și alte **alterări cu efect mutagen, cancerigen.** La o încălzire ridicată a grăsimii se remarcă producerea unor **produși volatili de tipul acroleinei (un alt agent cancerigen)**, cu mirosul lor caracteristic (cel mai des întâlnită la prăjirea cărnii, a cartofilor, gogoșilor etc.) – produși care sunt iritanți **pentru mucoasa gastrică.** De asemenea, apare și riscul posibilei **oxidări** a grăsimilor polinesaturate (se găsesc în principal în uleiuri), producând, în astfel de situație, acel miros rânced. Se cunoaște această instabilitate, mai ales la căldură, a **uleiurilor polinesaturate**.

Margarina este un produs nesănătos, nociv, datorită procesului tehnologic de obţinere: uleiul (cel mai adesea rafinat - bineînţeles) este amestecat cu o pudră fină de nichel, se încălzeşte la 400 de grade, se agită şi se tratează cu hidrogen industrial; după 8-20 de ore, hidrogenul se fixează pe atomii de carbon nesaturaţi şi astfel rezultă un produs numit margarină, solid la temperatura camerei şi **conţinând grăsimi saturate, comparabile cu cea de porc.** *(P. şi M. Chirilă, C. Dumitru, M. Tamaş, N. Macovei - Medicină naturistă)*

Margarina este bogată în acizi graşi cu structură chimică modificată („trans") responsabili pentru **rigidizarea membranelor celulelor**, cât şi pentru dezvoltarea unor anumite tipuri de **cancer**.

Bineînţeles, grăsimile saturate sunt răspunzătoare într-o mare măsură de producerea bolilor cardiovasculare, a diabetului, a litiazelor biliare şi colecistite, cancerului, cât şi a altor boli.

[redacted]

„Prin încălzire, **se distrug fermenţii proprii (enzimele) şi substanţele aromate, se reduce conţinutul de vitamine şi se distruge echilibrul lor** din cauza sensibilităţii lor diferite la căldură. **Sărurile minerale se dizolvă diferit**, în funcţie de acelaşi factor termic şi de asemenea **se strică raportul iniţial echilibrat al mineralelor** din cauza solubilităţii diferite a sărurilor lor." *(dr. H. S. Otto Brucker - Destinul din bucătărie, Ciclul „Ora de consultaţie")*

„Cercetările au pus în evidenţă faptul că mineralele anorganice trebuie consumate în doze concentrate de 10-20 de ori mai mari decât cele care se găsesc în alimentele vii (netratate termic) pentru a obţine acelaşi efect." *(dr. A. Wigmore – Creşterea germenilor)*

✱ *Fierul*

Pregătirea culinară sau prelucrarea industrială a alimentelor reduce mai mult sau mai puţin conţinutul acestora în fier. În general, **cu cât gradul de rafinare alimentară este mai pronunţat, cu atât concentraţia de fier scade mai evident**. De asemenea, pierderile de fier din alimente cresc dacă acestea sunt **tăiate în bucăţi foarte mici înainte de fierbere** sau **dacă se foloseşte apă de fierbere în exces**.

[redacted]

„În urma gătirii, cea mai mare parte din vitamine şi minerale se pierde – **se aruncă odată cu apa în care au fost gătite** sau **oxidează datorită temperaturii ridicate şi a contactului cu aerul**." *(dr. A. Wigmore– Creşterea germenilor)*

✱ *Vitamina A şi betacarotenul*

Vitaminele A şi E prezintă o sensibilitate particulară în special faţă de oxigen.

În cazul vitaminei A, oxidarea se realizează în mod evident la temperatura camerei. Prin creşterea temperaturii, procesul de oxidare este puternic accelerat. Oxidarea este intensificată la lumină. Betacarotenul se comportă ca şi vitamina A. În starea cristalizată sau în soluţie îşi pierde rapid culoarea şi activitatea.

✱ *Vitamina E (tocoferol)*

Vitamina E este foarte sensibilă la oxidare, în special atunci când este în stare liberă. În absenţa aerului, stabilitatea tocoferolilor la temperaturi ridicate este bună. Grăsimile folosite la prăjire, după o oră de menţinere la temperaturi înalte, sunt practic lipsite de vitamina E.

Uneori, reducerea conţinutului tocoferolilor precede prepararea culinară în etapele de prelucrare industrială a alimentelor. Astfel, în ameliorarea parametrilor de panificaţie, pentru îmbunătăţirea culorii şi volumului pâinii se folosesc o serie de substanţe de oxidare şi albire. Recurgerea la dioxid de clor ca înălbitor şi accelerator de maturare a făinii duce la reducerea de vitamină E cu peste 50%. Folosirea triclorurii de azot şi a peroxidului de benzoil pentru albirea făinii îi diminuează conţinutul tocoferolic cu 70%. În plus, recurgerea la triclorura de azot determină formarea de substanţe toxice care acţionează îndeosebi asupra sistemului nervos.

✱ *Vitamina B_2 (riboflavină)*

Dintre procesele de prelucrare industrială a alimentelor care afectează conţinutul riboflavinic, menţionăm sterilizarea termică, uscarea, congelarea, afumarea şi rafinarea. Sterilizarea este una dintre metodele de bază folosite în conservarea produselor alimentare. Datorită duritătii tratamentului termic intervin multiple reduceri în conţinutul vitaminic, inclusiv în riboflavină.

Astfel, prin sterilizarea industrială, se pierde riboflavină în următoarea proporţie: fasole Lima - 66,7 %, mazăre verde - 64,3 %, fasole verde - 63 %, morcovi - 60 %, porumb - 58,3 %, sparanghel - 55 %, spanac - 50 %, ciuperci - 45,6 %, roşii - 25 %.

Afumarea produselor nutritive determină scăderea concentraţiei vitaminei B_2 cu 10-15%.

În afara procedeelor de prelucrare industrială a alimentelor, reducerea conţinutului în vitamina B_2 are loc şi în timpul pregătirii culinare. Astfel, începând cu spălarea produselor nutritive se constată că apar primele pierderi de riboflavină. Ele sunt cu atât mai marcante cu cât spălarea este mai pronunţată. Prin mărunţirea produselor nutritive, pierderile de riboflavină pot atinge până la 5% din conţinutul existent. Dintre modalităţile gastrotehnice cu consecinţe evident nefavorabile asupra conţinutului de vitamina B_2, menţionăm prăjirea. În urma aplicării sale asupra legumelor se reţine doar 30% din nivelul avut anterior preparării termice.

✱ ***Vitamina B_6 (piridoxina)***

Vitamina B_6 suferă alterări apreciabile în timpul tratamentului termic.

✱ ***Vitamina C (acid ascorbic)***

Vitamina C este cea mai puţin stabilă vitamină în procesul de prelucrare a alimentelor. După declanşarea procesului de descompunere în prezenţa oxigenului, degradarea vitaminei C poate să continue fără un aport exterior de oxigen, în felul acesta putându-se pierde cantităţi de acid ascorbic în prezenţa unor cantităţi minime de oxigen. Dinamica oxidării creşte proporţional cu ridicarea temperaturii până la 60 de grade C, după care are loc o reducere a coeficientului de oxidare.

Pe lângă pierderile de vitamine suferite în timpul proceselor de prelucrare industrială, pregătirea culinară adaugă reduceri importante ale conţinutului vitaminic al alimentelor.

Curăţarea şi spălarea alimentelor proaspete reduce conţinutul în acid ascorbic. Astfel, menţinerea cartofilor curăţaţi timp de 28 de ore în apă, determină pierderi de 14% în vitamina C şi 6% în riboflavină. Merele curăţate şi păstrate în apă timp de câteva ore pierd 8-20% din conţinutul iniţial de vitamina C.

Divizarea (tăierea, răzuirea, mărunţirea etc.) şi menţinerea afectează în special vitamina C care poate diminua cu până la 50% din valoarea iniţială, proporţional cu durata de păstrare. Astfel, tăierea verzei pentru salată determină reduceri ale vitaminei C de 3-9%, care cresc odată cu prelungirea duratei de păstrare până la 50%. În cazul obţinerii piureului de cartofi, cantitatea de vitamină C se micşorează cu peste 50%. În schimb, pulpa de tomate păstrează mai bine această vitamină (în primele patru ore de păstrare pierderile sunt mici, ca după 24 de ore să ajungă la 40%.)

Transformarea produselor vegetale în piureuri sau creme provoacă o rapidă pierdere în vitamina C, întrucât, prin mărunţire se măreşte contactul cu aerul şi în acelaşi timp se eliberează enzimele oxidante care produc în foarte scurt timp reducerea valorii nutritive.

Fierberea vegetalelor în apă determină pierderi cuprinse între 25-27% acid ascorbic (vitamina C), în funcţie de cantitatea de apă folosită la fierbere.

Coacerea legumelor afectează, de asemenea, concentraţia lor în vitamina C. Astfel, în cazul coacerii cartofilor, reţinerea vitaminei C reprezintă 55-80% din iniţial.

Prăjirea legumelor în grăsimi, timp de 20 de minute determină o reţenţie de 20-45% acid ascorbic. (*Viorel T. Mogoş, Gabriela Roman - Boala canceroasă de origine alimentară*).

✱ ***Măsuri pentru a limita pierderile vitaminice:***

⇨ Păstrarea vegetalelor să fie făcute în condiţii corespunzătoare prin care să se împiedice veştejirea şi deshidratarea lor, ce duc la scăderea conţinutului în vitamina A şi C şi a altor fitoelemente valoroase.

⇨ Vegetalele să fie, pe cât posibil, gătite întregi, întrucât tăierea acestora creşte eliberarea de enzime oxidative, cu potenţial distructiv asupra vitaminelor şi totodată măreşte suprafaţa de contact cu lichidul ambiant în care trece o parte din vitaminele hidrosolubile.

⇨ Folosirea apei de gătit sau a sucului alimentelor conservate, întrucât conţin o cantitate importantă de vitamine.

⇨ Fierberea în apă diminuează extracţia vitaminelor hidrosolubile, fiind cea mai bună metodă de preparare termică.

⇨ Evitarea folosirii bicarbonatului la gătitul legumelor pentru a distruge acidul ascorbic (vitamina C).

⇨ Evitarea gătitului prelungit întrucât duce la reducerea considerabilă a conţinutului vitaminic.

⇨ Păstrarea grăsimilor la loc rece şi acoperite pentru a preveni rancezirea şi implicit pierderea de vitamina A.

⇨ Limitarea pe cât posibil în cursul preparării alimentelor bogate în vitamina C a mestecării îndelungate pentru a nu favoriza contactul oxigenului cu acidul ascorbic.

[illegible] ACRYLAMIDA

✱ ***Ce este acrylamida?***

Este o **substanţă toxică cu potenţial carcinogenic** care se formează în interiorul alimentelor, în timpul fabricării sau preparării acestora. Ultimele studii arată că acrylamida începe să se producă la circa 120 grade C, iar concentraţia creşte odată cu creşterea temperaturii. Ea se formează din **reacţia aminoacizilor cu hidraţii de carbon, când alimentele coapte sau prăjite încep să capete culoare, gust şi miros.**

La şobolani, dozele ridicate de substanţă injectată (**acrylamidă**) au provocat **tulburări nervoase şi organice** şi, de asemenea, **tumori maligne**. Fritz Sörgel, şeful *Institutului de Cercetare Farmaceutică şi Biomedicală din Nürenberg*, este de părere că la un milion de locuitori, **din 100 de cazuri de cancer, 50 sunt cauzate de acrylamidă**, el afirmând că în Germania mor anual din cauza cartofilor prăjiţi circa 800 de persoane. Cartofii prăjiţi fac mai multe victime decât accidentele de circulaţie!

✱ ***Produse ce conţin cantităţi mari de acrylamidă:***

⇨ Cartofii prăjiţi (cipsurile)

⇨ Pop-corn-ul

⇨ Pâinea prăjită

⇨ Sticks-urile

⇨ Biscuiţii cu unt sau fără unt

⇨ Gogoşile

✱ *Ştiaţi că...*

➪ O pungă de mărime medie de cipsuri poate conţine de 500 ori mai multă acrylamidă decât cantitatea din substanţa respectivă permisă de Organizaţia Mondială a Sănătăţii într-un litru de apă potabilă?

➪ Pe piaţa de desfacere au fost descoperite peste 1000 de produse în care a fost depistată o concentraţie mai mare sau mai mică de acrylamidă?

„Riscul de cancer datorat acrylamidei în acest caz este mult mai mare decât cel acceptat de noi pentru ceilalţi carcinogeni cunoscuţi. Singura excepţie o constituie fumatul, care se cunoaşte că generează apariţia cancerului şi care rămâne un factor de risc mai mare." *(Liliane A. Yetterberg, expert în toxicologie în Ministerul Suedez al Alimentaţiei)*

[redacted]

Nitrozaminele constituie un grup larg de substanţe cu potenţial cancerigen. Ele se formează atât în alimente, cât şi în organismul uman din **combinarea nitriţilor cu aminele**. Pentru a reduce expunerea la nitrozamine este necesară în primul rând scăderea aportului de nitriţi şi nitraţi din alimente. Aceştia ajung în produsele nutritive, pe de o parte ca urmare a utilizării pe scară largă a îngrăşămintelor chimice azotate, iar pe de altă parte ca urmare a folosirii acestor substanţe pentru păstrarea culorii preparatelor din carne şi peşte, cât şi pentru inhibarea dezvoltării sporilor de *Clostridium botulinicum* (agent care provoacă botulismul). În afara preparatelor din carne, tratarea alimentelor cu nitriţi sau nitraţi se întâlneşte şi în cazul brânzeturilor.

Prepararea termică a alimentelor la temperaturi mai mari de 100 grade C, intensifică formarea nitrozaminelor şi de aceea, se recomandă evitarea consumului de alimente prăjite.

[redacted]

Afumarea alimentelor este o altă modalitatea dăunătoare de a prepara diverse produse în scopul de a degaja o senzaţie specială căutată de mulţi consumatori şi, în acelaşi timp, de a le conferi o conservare mai mare (produse de carne, peşte, brânzeturi). Se cunoaşte că fumul produs, mai ales prin arderea materialelor lemnoase (ex.: rumeguş), conţine unele substanţe cancerigene dovedite experimental (**benzo(3,4)piren şi alte hidrocarbonate aromate policiclice**).

Obiceiul de a afuma preparatele din carne este destul de răspândit la multe popoare (Japonia, Islanda, Columbia, Ţările Baltice etc.) şi a condus la creşterea frecvenţei îmbolnăvirii de **cancer gastric, dar şi cel al esofagului, colonului, ficatului, pancreasului** etc.

[redacted]

Microundele [de la cuptoarele de gătit] se apropie foarte mult de razele X în spectrul electromagnetic şi multe studii ignorate de agenţiile guvernamentale pentru sănătate au indicat pericole serioase pentru sănătate în cazul expunerii la astfel de radiaţii. Microundele „gătesc" alimentele prin alternarea polarităţii magnetice a atomilor de mii de ori pe secundă, producând modificări în structura moleculară şi căldură prin fricţiune atomică, oferind astfel impresia că alimentele sunt bine gătite. Această alternare artificială a polarităţii electromagnetice realmente rupe pereţii celulelor, **eliberând uriaşe cantităţi de radicali liberi înalt reactivi**, care sunt apoi consumaţi cu alimentele. Deci, nu numai că distrug enzimele, substanţele nutritive şi potenţialul energetic al alimentelor, dar microundele impregnează totodată alimentele cu radicali liberi cunoscuţi ca fiind cancerigeni, imunosupresori şi în general cauze majore de îmbătrânire şi degenerare.

În 1991, un proces a avut loc în Oklahoma (SUA) când o femeie a venit la spital pentru o operaţie de şold şi a murit datorită sângelui care i s-a injectat prin transfuzie. Asistenta pur şi simplu „a încălzit sângele pentru transfuzie în cuptorul cu microunde". Deşi, sângele este normal să fie încălzit înainte de transfuzie, nu trebuie încălzit în cuptorul cu microunde! Încălzirea sângelui în cuptorul cu microunde a alterat moleculele sângelui şi femeia a murit datorită acestui efect.

În aprilie 1992, în concluziile Jurnalului de Pediatrie s-a raportat un caz similar. Astfel, cercetătorii de la Centrul Medical al Universităţii Stanford (SUA) au descoperit că prin încălzirea laptelui de sân (al unei mame) sunt distruse 98% din anticorpii imunoglobulina A, care sunt necesari pentru proprietăţile imunizante ce vor fi transferate copilului.

Într-un alt studiu al cercetătorilor germani, opt persoane au primit dimineaţa hrană încălzită în cuptorul cu microunde. Pe parcursul a două săptămâni cât a durat studiul, fiecărei persoane i s-au făcut zilnic teste ale sângelui. Măsurătorile sângelui după ce au consumat hrană gătită în cuptorul cu microunde au fost cât se poate de îngrijorătoare, deoarece acestea indicau schimbări moleculare în hrană care nu fuseseră detectate până ce hrana să fie consumată. Iată câteva din constatările făcute:

- Descreşterea nivelului de hemoglobină în sânge după ce oamenii au ingerat hrană preparată în cuptorul cu microunde. Această reducere a hemoglobinei indica o anemie, care la rândul ei putea conduce la reumatism, febră şi insuficienţă tiroidiană.
- Când hrana preparată la microunde a fost consumată, nivelurile limfocitelor a scăzut dramatic, numărul leucocitelor s-a ridicat „ca o rachetă". Acestea indicau faptul că organismul tratează hrană procesată la cuptorul cu microunde drept substanţă toxică. *(Rhonda J. Malkmus – Recipes for life)*

Este cunoscut faptul că încălzirea distruge nutrienţii; oricum este o descoperire îngrozitoare pentru toţi care folosesc cuptorul cu microunde faptul că acest tip de preparare aduce schimbări patologice în celule corpului nostru.

Omul atât de grăbit al mileniului trei, priveşte ca o facilitate prepararea rapidă a hranei. Dumnezeu nu a intenţionat niciodată ca moleculele hranei să fie supuse unor forţe distructive, ca apoi să introducem aceasta în organism (care este

Templul lui Dumnezeu), dar majoritatea oamenilor de astăzi sunt convinşi că fără acest confort nu pot trăi. Alegerea este a noastră: calea omului sau calea lui Dumnezeu!

❑ Câteva recomandări cu privire la prepararea alimentelor

➪ Este recomandată fierberea alimentelor sub presiune (bineînţeles, atunci când alegeţi să le preparaţi termic), în vase speciale folosite în cadrul bucătăriei, spre a nu se ridica prea mult temperatura acestui procedeu şi a se scurta timpul unei astfel de prelucrări.

➪ Folosiţi cât mai puţină apă pentru fierbere (cât să nu se ardă). Prin acest procedeu, vor fi protejate să nu se devalorizeze.

➪ Pentru fierberea alimentelor folosiţi **vase smălţuite**. Puteţi folosi pahare sau vase de ceramică pentru apa fiartă. Oalele şi ibricele de aluminiu, fier, cositor şi alte metale pot intoxica apa – cu rezultate neprevăzute pentru utilitatea ei. **Nu folosiţi vase de aluminiu!** Metalele toxice ca aluminiul şi cadmiul sunt **surse majore de radicali liberi**. Aluminiul este adăugat în mod obişnuit în conservanţii alimentari, în tabletele antiacide, apa potabilă, deodorante şi produse cosmetice. Vasele de bucătărie din aluminiu sunt o altă sursă obişnuită de intoxicare. Autopsii practicate pe victime ale **bolii Alzheimer** relevă niveluri anormal de crescute ale aluminiului în ţesutul cerebral.

➪ **Nu folosiţi pentru gătit cuptoarele cu microunde.** Am amintit, mai devreme, câteva din efectele nocive.

➪ **Anumite alimente au nevoie de fierbere sau preparare termică pentru a putea fi corect digerate: fasolea, soia, alunele de pământ (nu cele de pădure!), alte leguminoase şi cerealele.** Acestea conţin substanţe numite **„factori antitripsină"** (tripsina este o enzimă pe care o secretă pancreasul şi intestinul pentru digerarea proteinelor) ce sunt distruşi prin prepararea termică, făcând posibilă digestia. Lăstarii de leguminoase (obţinuţi din boabe germinate) cât şi cerealele încolţite se pot consuma crude, având o altă structură chimică.

➪ Amidonul ce se găseşte în cantităţi considerabile în cartofi şi cereale are nevoie de fierbere. **Prin fierbere, rezultă compuşi mai digerabili ai amidonului** (prin dedextrinizarea lui). Bineînţeles, pentru anumite scopuri terapeutice (de ex. cicatrizarea unui ulcer gastric) şi folosit pe o anumită perioadă limitată, amidonul proaspăt extras cu ajutorul storcătorului electric va avea efecte salutare şi benefice. Totuşi, pentru consumul obişnuit cartofii este bine să fie fierţi sau copţi.

În ultimii ani, radiologii au observat cicatrice minuscule în creierul tuturor oamenilor în vârstă de peste 30 de ani. Ştiinţa medicală nu a explicat în mod clar sursa acestor cicatrice, dar unii cred că ele sunt rezultatul consumului de amidon ce nu a fost fiert complet. (*B. J. Freedman ai Grupului Longman din Regatul Unit al Marii Britanii şi Irlandei de Nord*). Dl. Freeman a arătat cum aceste granule intacte de amidon (incomplet fierte) trec prin peretele intestinal şi prin alte ţesuturi în vasele sanguine. Aceste granule sunt destul de mari ca să stea în arteriole şi capilare şi să blocheze circulaţia. Se crede că alte părţi ale corpului pot fi vătămate de aceste granule de amidon, incluzând glandele suprarenale (posibil să rezulte extenuare şi stres), muşchi, articulaţii, noduli limfatici şi oase. În general, circulaţia din apropierea unui capilar blocat sau din preajma unei arteriole blocate este suficientă pentru a menţine totuşi partea sau organul respectiv în stare de funcţionare. Dar vasele de sânge care se găsesc în creier pot cauza pierdere de neuroni, fapt care, după o perioadă de câţiva zeci de ani ar putea fi destul de semnificativ încât să afecteze procesul gândirii. De aceea, **cerealele integrale folosite pentru prepararea terciurilor trebuie bine fierte** (ovăzul - 90 minute, grâul şi orzul chiar 2-3 ore). Granulele de amidon se desfac mai repede la temperatura de coacere (care este mai mare decât cea de fierbere). Pâinea bine coaptă şi alte alimente coapte sunt bune de folosit. **Cerealele încolţite pot fi folosite crude.**

➪ În faza acută a gastritei hiperacide, a ulcerului gastro-duodenal şi a unor boli ce privesc inflamarea intestinelor, se evită consumul de alimente crude ce conţin fibră, ce ar putea să înrăutăţească manifestările acestor boli. De aceea, în aceste cazuri, se recomandă prepararea termică (nu excesivă) a alimentelor vegetale ce va conduce la modificarea fibrelor vegetale prin formarea unui gel al pectinei şi înmuierea şi frăgezirea fibrelor de celuloză, făcându-le mai tolerante la digestie şi tranzitul intestinal.

➪ În final, ca o concluzie generală, putem spune că tratamentul termic al alimentelor este sursa principală de intoxicare, otrăvire cronică, zi de zi, an de an, toată viaţa, de la naştere până în momentul degradării supreme (moartea). Se consideră că, în mod virtual, toate alimentele prelucrate prin căldură ar conţine compuşi mutageni, mulţi dintre ei nefiind identificaţi. Organismul uman dispune de sisteme enzimatice de detoxifiere care acţionează sub control genetic la nivelul celulei pentru repararea structurilor distruse. Ele sunt capabile de a elimina riscul creat de cantităţile relativ mici ale compuşilor mutageni/carcinogeni care ar fi prezenţi în mod normal într-o alimentaţie naturală. În schimb, când oamenii consumă cantităţi uriaşe de hrană procesată termic, pe deasupra şi rafinată şi încărcată de aditivi chimici, este inevitabil procesul accelerat de degradare celulară şi îmbătrânire prematură a organismului - aceasta fiind cauza principală a multiplelor boli şi a morţii timpurii.

Nutriţia – un act sacru; Ceea ce mâncăm ne constituie

De când ne naştem, începem să murim. Vreau să spun că celulele noastre se uzează şi mor, fiind înlocuite cu alte celule noi, identice cu cele distruse care vor continua să îndeplinească funcţiile specifice în organism. Unele celule mor şi altele se nasc. Milioane de celule se nasc şi mor în fiecare zi. **Spre exemplu, globulele roşii**, numite şi eritrocite, sunt ca nişte discuri biconcave, fiind nevoite să se răsucească şi să se subţieze în timp ce pătrund şi în cele mai mici vase de sânge. Din pricina acestor eforturi şi uzuri, media lor de viaţă este de numai 120 de zile. Bineînţeles, alte celule roşii se nasc şi le preiau funcţiile. Dacă nu ar fi aşa, viaţa nu ar fi posibilă. Ţesuturile au o viaţă scurtă. Celulele sângelui se

reînnoiesc complet la fiecare patru luni, celulele intestinului trăiesc 3-5 zile, ale ficatului 8-10 zile, iar toate celulele pielii se reînnoiesc la 20-30 de zile. Se crede că tot ansamblul organismului este înnoit la fiecare șapte ani. Este adevărat că, odată cu trecerea timpului, rata de producere a celulelor noi scade și nu mai poate menține un echilibru adecvat datorat creșterii ratei de degenerare și morții celulelor. Astfel, apare îmbătrânirea și în ultimă instanță moartea.

Ei bine, aceste milioane de celule din organismul nostru care trebuie formate în fiecare zi, au nevoie de „materialul" din care să fie construite, elemente vitale constitutive. Aceste elemente le obținem din hrana pe care o consumăm. Cu alte cuvinte, ceea ce mâncăm ne constituie, ne formează. Toate organele, țesuturile, celulele sunt formate din elementele constitutive preluate din alimentația noastră. Chiar și creierul tău are nevoie de aceste elemente vitale. Ceea ce îi oferim organismului prin hrana zilnică este ceea ce el va folosi pentru diversitatea de celule ce trebuie să îndeplinească o multitudine de funcțiuni vitale în organism. Când înțelegi lucrul acesta, actul nutrițional este privit ca un lucru însemnat, chiar sacru. Trăiești mai responsabil. Alimentul care urmează să-l ingerezi va fi transformat în interiorul tău și va fi folosit ca un material care urmează să te formeze, să te constituie. Va ajunge o parte din tine. Când alimentul va ajunge în interiorul tău, va fi „una cu tine", nu vei mai putea să spui „el" și „eu", pentru că „el" va deveni „eu".

Simplitatea, dar în același timp claritatea cuvintelor educatorului sanitar E. White sunt cuceritoare. Am ales să citez un pasaj din scrierile acestei autoare pentru că nu am putut să exprim mai clar rolul fundamental pe care îl are nutriția în constituția și funcțiunile organismului nostru:

„Corpurile noastre sunt constituite din alimentele pe care le consumăm. Țesuturile corpului se distrug neîncetat; fiecare mișcare a fiecărui organ are ca rezultat degradarea, care este reparată prin alimentele pe care le folosim. Fiecare organ al corpului își cere partea de alimente. Creierului trebuie să i se dea porția; oasele, mușchii, nervii și le cer pe ale lor. Este un proces minunat, care transformă hrana în sânge și folosește acest sânge pentru a reconstrui diferite părți ale corpului; acest proces continuă fără încetare, dând viață și tărie fiecărui nerv, mușchi sau țesut." (E. White – Divina Vindecare, pag. 278)

Organismul va folosi tipul de proteine, grăsimi și carbohidrați pe care i le vei oferi. El va putea folosi doar ceea ce-i vei da prin hrana pe care o alegi. Va fi obligat să facă acest lucru. Că va avea suficiente enzime, vitamine, substanțe minerale și fibre alimentare, depinde tot de tine, depinde de felul alegerii tale. Din materialele pe care le are, puține sau mai multe, de calitate superioară sau inferioară, organismul va încerca să-și înnoiască constant structurile și să-și susțină funcțiile vitale. Nu este tot una să-i dai proteine animale care sunt abrazive și puternic acidifiante pentru mediu intern din organism sau aminoacizii de înaltă calitate biologică obținuți din hrana vegetală; nu este același lucru să consumi grăsimi saturate aterogene bogate în colesterol (obținute în special din produsele animale) sau grăsimi nesaturate (obținute în special din grăsimile vegetale), cum nu înseamnă același lucru să consumi dăunătorii acizi grași trans (o formă chimică denaturată a grăsimilor hidrogenate din margarine) sau acizii grași sănătoși obținuți din semințe și fructe oleaginoase consumate cât de natural posibil. Nu este tot una ca organismul să folosească pentru producerea energiei zahărul alb și carbohidrați rafinați din produsele care le conțin sau fructoza și glucoza din fructe și legume. Nu tot una este să consumi alimente rafinate, jefuite de substanțele nutritive și îmbibate de adausuri chimice sau alimente integrale, neprocesate termic, într-o formă cât se poate de naturală care conțin o bogăție de enzime, vitamine, substanțe minerale și alte mii de fitoelemente valoroase necesare proceselor delicate din organism.

A te alimenta cu produse de origine animală constituie o experiență cu totul diferită față de aceea de a te alimenta cu produse de origine vegetală. Alimentele de origine vegetală au în mod substanțial mai mulți antioxidanți, fibre și minerale decât alimentele de origine animală. De fapt, alimentele de origine animală sunt aproape complet lipsite de cei mai mulți din acești nutrienți. Pe de altă parte, alimentele de origine animală au mai mult colesterol și grăsimi. Ele au de asemenea cu puțin mai multe proteine decât alimentele de origine vegetală. Dacă cineva cercetează mai îndeaproape, grăsimile și proteinele nucilor și semințelor sunt diferite; ele sunt mult mai sănătoase decât cele ale alimentelor de origine animală. De asemenea, ele sunt însoțite de anumite substanțe antioxidante interesante.

În cazul în care alegerile nutriționale sunt eronate, irresponsabile, optând pentru o hrană nepotrivită, vom invita degenerarea, îmbătrânirea prematură, boala, suferința și moartea.

A sosit timpul să ne schimbăm mentalitatea, să ne îndreptăm gândirea spre o perspectivă mai largă asupra sănătății, una care să cuprindă înțelegerea și utilizarea corespunzătoare a alimentației sănătoase.

Pentru a adopta o dietă vegetariană, bazată în mare măsură pe consumul de fructe și legume nepreparate termic este nevoie de o **schimbare radicală a modului de gândire cu privire la alimentație**. Pentru majoritatea oamenilor, ideea de a renunța în fapt la toate produsele de origine animală – carne de vită, pasăre, pește, brânză, lapte și ouă – pare imposibil. Este ca și cum le-ai cere să nu mai respire. Ideea în sine li se pare ciudată, fanatică sau fantastică. Acest lucru constituie cel mai mare obstacol în adoptarea unei alimentații de origine vegetală: majoritatea oamenilor care aud de ea nu o iau în serios, în ciuda beneficiilor impresionante pentru sănătate. Știu că e greu de crezut până când nu o experimentezi singur, dar gusturile ți se schimbă când treci pe dieta cu vegetale. Nu doar că îți pierzi gustul pentru carne, dar începi să și descoperi noi gusturi, plăcute, la care erai indiferent atunci când mâncai în principal produse de origine animală. Merită să încerci. Acordă-ți o lună! Nu o să mori dacă o lună nu mănânci carne, dar ai un risc foarte ridicat de a muri dacă vei continua să consumi carne. S-ar putea să nu fi încurajat pe această direcție de către prieteni, familie sau colegi. Dar vei vedea că beneficiile sunt absolut miraculoase. Și vei fi uimit să descoperi cât de ușor va fi atunci când deja ți-ai format o serie de noi obiceiuri. Prima lună poate fi grea, dar după aceea este mult mai ușor. Și pentru mulți, devine o mare plăcere. Acceptă această provocare pentru o lună!

A te hrăni corespunzător nu doar că previne boala, dar și generează sănătate și un simțământ de bine, atât fizic cât și mintal.

Exercițiul fizic
– devansând cele mai puternice medicamente

„Mai mulți oameni se ruginesc decât se uzează.
Nu mai puțin de două ore pe zi ar trebui să fie consacrate
exercițiilor fizice." Thomas Jefferson
„Timpul folosit pentru exercițiu fizice nu este un timp pierdut." E.White
„Domnul Dumnezeu a luat pe om și l-a așezat în grădina Edenului,
ca s-o lucreze și s-o păzească." Biblia - Geneza 2:15

❑ Activitatea fizică este medicină preventivă

În afara modificări dietei, niciuna din măsurile pe care le recomand celor bolnavi sau sănătoși nu are atâtea efecte benefice ca exercițiul fizic. Aș vrea să folosesc cele mai convingătoare cuvinte și argumente pentru a vă ajuta să credeți că este atât de important să faceți exercițiu fizic. Poate ceea ce veți citi pe parcursul acestui capitol, informațiile care sigur că vor uimi, vor reuși să vă motiveze să îndrăgiți exercițiul fizic, care este un remediu cu adevărat miraculos.

„Se estimează că **250.000 de decese produse anual** în SUA, aproximativ **12%** din total, au drept cauză lipsa activității fizice regulate." **JAMA, Vol 273, No 5** *(Aceasta este o declarație comună a Centrului pentru Controlul și Prevenirea Bolilor și a Colegiului American de Medicină Sportivă).*

❑ Câteva informații uimitoare...

⇨ **În studiul „Deprinderi sănătoase", activitatea fizică a fost** cel mai bun factor predictiv a longevității.

⇨ **Studiul absolvenților Harvard a demonstrat că, în medie,** fiecare oră cheltuită prin activitate fizică adaugă două ore la speranța de viață.

⇨ **Studiul de Longevitate al Centrului aerobic a arătat** că inactivitatea este un factor predictiv de deces mai puternic de cât colesterolul, tensiunea arterială sau fumatul.

⇨ **Chiar activitatea fizică moderată are efecte semnificative asupra sănătății și longevității atunci când este făcută cu regularitate.**

⇨ **Pentru un adult de mărime obișnuită, inima trebuie să pompeze** 4,73 de litri pe minut, adică un total de 6.840 de litri în 24 de ore.

⇨ **Inima trebuie să împingă** această **sarcină printr-o rețea de vase sangvine de aproximativ** 100.000 mile (160.900 km). **Din fericire, inima** este **ajutată în această sarcină uluitoare.**

„Mușchii din picioare, pulpe, coapse, șezut, abdomen și diafragmă lucrează împreună când cineva merge. Contracția lor ritmică și relaxantă masează venele împingând sângele în sus împotriva gravitației. **Când cineva merge, mușchii literalmente „mulg" sângele înapoi spre inimă.**" *(Jabbour Semaan - Walk for Your Health)*

„Când o persoană este sedentară și rata pulsului inimii este în jur de 70 de bătăi pe minut, numai 1 sau 2 (cel mult 3) capilare din 30 transportă sânge. Dacă acea persoană efectuează un mers rapid sau un alt exercițiu viguros pentru câteva minute, dublând rata pulsului (în jur de 140 de pulsații pe minut), transpirând în voie, **fiecare din aceste 30 de capilare se vor deschide și vor transporta sânge.** Sângele va alerga prin sistemul de capilare:

⇨ **cărând hrană,**
⇨ **curățind țesuturile,**
⇨ **dând afară reziduurile toxice.**

Iar transpirația abundentă mărește acțiunea:

⇨ **rinichilor,**
⇨ **ficatului și**
⇨ **intestinelor,**

activând eliminarea reziduurilor toxice prin piele." *(Jay M. Hoffman - The Missing Link, p. 282)*

„**Mișcarea este o lege a ființei noastre.** Fiecare organ al trupului are lucrarea sa prestabilită, de împlinirea căreia depind dezvoltarea și tăria sa. Acțiunea normală a tuturor organelor dă tărie și vigoare, în timp ce tendința spre sedentarism poate duce spre degradare și moarte. Legați un braț, imobilizându-l fie și numai pentru câteva săptămâni, apoi eliberați-l și veți vedea că este mai slab decât cel pe care l-ați folosit cu moderație în tot acest timp. Inactivitatea produce același efect asupra întregului sistem muscular.

Inactivitatea este o cauză prolifică a bolilor. Exercițiul fizic înviorează și reglează circulația sângelui, însă în inactivitate sângele nu circulă liber, iar transformările din el, atât de necesare pentru viață și sănătate, nu au loc. Pielea devine și ea inactivă. Impuritățile nu sunt eliminate ca atunci când circulația ar fi stimulată prin exercițiu fizic viguros, pielea păstrată într-o stare sănătoasă și plămânii alimentați din belșug cu aer proaspăt, curat. Această stare a organismului împovărează de două ori mai mult organele excretoare, iar rezultatul este boala." *(E. White – Divina Vindecare, p. 238)*

❑ **Cele mai importante beneficii ale exercițiului fizic:**

1) **Mărește eficiența inimii:**

- Mușchiul inimii devine mai puternic.
- Inima pompează mai mult sânge la fiecare bătaie.
- Numărul de bătăi pe minut poate scădea. O inimă mai puternică și mai eficace are un număr mai mic de bătăi pe minut decât inima unei persoane care nu face suficientă mișcare. De exemplu, scăderea numărului de bătăi pe minut de la 70 la 60 (10 bătăi pe minut) va scuti inima de 14.000 de bătăi pe zi.
- Prin exercițiu, vasele care transportă sângele spre inimă cresc în număr și în dimensiuni.

2) **Mărește eficiența vaselor sanguine**. În timpul exercițiului, mușchii membrelor ajută inima în circulația sângelui. Prin contracție, acești mușchi presează vasele sanguine, iar prin relaxare îndepărtează această presiune.

3) Facilitând transpirația, **ajută la eliminarea masivă de toxine** din întregul organism.

4) **Determină creșterea numărului de globule roșii**, fiind de ajutor în tratarea **anemiei**. Exercițiul fizic **stimulează măduva osoasă în producerea de celule sangvine și ajută la absorbția fierului din intestin**. Un atlet bine antrenat poate avea un număr de 6,5 milioane de globule roșii pe mm^3, în timp ce o persoană inactivă, ale cărei țesuturi primesc puțin oxigen, poate număra până la 3 milioane/mm^3. Cauza cea mai comună a anemiei ușoare este lipsa de mișcare, iar o persoană care are anemie din această pricină va continua să aibă anemie chiar dacă este tratată cu toate substanțele cunoscute ca fiind necesare pentru formarea globulelor roșii, inclusiv fierul!

5) Determină **mărirea cantității hormonului de creștere** (hormon produs de hipofiză - somatotrop). Secreția hormonului de creștere este maximă în timpul exercițiului fizic și în timpul somnului între orele $22^{00} - 24^{00}$. Hormonul somatotrop asigură creșterea armonioasă a întregului corp, fiind atât de necesar copiilor.

6) Produce **dezvoltarea mitocondriei** (centrala energetică a celulei).

7) Exercițiul fizic este cel mai important element, chiar unicul, din programul de terapie fizică **în artrita reumatismală**. El ajută la menținerea nivelelor optime de funcționare, **previne și corectează diformitățile, ține durerea sub limite rezonabile și întărește mușchii slăbiți**. Exercițiul poate înlătura complet durerile, imobilizarea continuă poate duce la creșterea durerilor.

8) Activează **producerea de receptori de insulină** de către gena de insulină receptoare, **normalizează glicemia**, aducând astfel beneficii în tratarea **diabetului**.

Exercițiile joacă un rol important în scăderea glicemiei. Dovezile arată că mușchii în mișcare reduc rezistența la insulină; aceasta înseamnă că sensibilitatea este îmbunătățită prin exerciții fizice regulate. Mai simplu spus, exercițiul – într-un sens – lucrează ca insulina într-un diabetic: ajută zahărul să iasă din sânge și să intre în țesutul muscular. De fapt, prestigioasa Agendă Medicală Diabetică a lui Joslin arată că lipsa de exercițiu este „un factor cheie" în dezvoltarea rezistenței la insulină pe măsură ce oamenii îmbătrânesc. Cu cât diabeticii au nevoie de insulină zilnic (fie insulina propriului lor corp, fie cea injectată) cu atât ei au nevoie zilnică de exercițiu pentru a îmbunătăți controlul glicemiei și al bolii. Exercițiile nu numai că ajută bolnavul să țină sub control glicemia; în primul rând ele ajută și la scăderea riscului de a dezvolta orice fel de diabet. Un studiu a arătat că exercițiul a scăzut în mod dramatic riscul dezvoltării diabetului printre cei care aveau un risc crescut de a face această boală. Cu cât cantitatea de energie cheltuită în exerciții crește de la 500 de calorii la 3.500 de calorii pe săptămână, cu atât riscul dezvoltării diabetului scade cu 48%. Cu alte cuvinte, exercițiile regulate scad aproape la jumătate dezvoltarea diabetului.

9) **Relaxează arterele** și **scade tensiunea arterială**. S-a demonstrat că exercițiul fizic determină scăderea unei substanțe asemănătoare digitalei, produsă de organism. Această substanță este secretată în condiții de stres, dar exercițiul îi scade sinteza. Efectul acestei substanțe este de a crește forța și cantitatea sângelui pompat cu fiecare bătaie a inimii. Reducerea acestei substanțe de tip digitalic este un mod prin care exercițiul fizic determină o scădere a valorilor tensiunii arteriale.

10) **Reduce colesterolul și grăsimile din sânge**, aducând beneficii în prevenirea și **tratarea bolilor de inimă, a accidentului vascular cerebral și a calculozei biliare** (cu calculi de natură colesterolemică).

Când colesterolul HDL este ridicat, exercițiul fizic extrage colesterolul rău de pe artere și le protejează de vătămare. Nivelele mari de HDL pot chiar să revoce bolile arterelor coronariene. Cum putem ridica nivelele de HDL? Exercițiul s-a dovedit a fi capabil să ridice HDL-ul. Exercițiul care ridică HDL nu este acela dur cu greutățile (culturismul), ci mai degrabă este unul de genul aerobic, care urcă ratele inimii și necesită mișcări ritmice ale corpului și respirație profundă. Mai mult, exercițiul aerobic a obținut nivele mai mari de HDL. Datorită acestui rol al exercițiului de ridicare a HDL-ului și astfel de reducere a aterosclerozei, exercițiile ușoare ar trebui considerate ca un factor de risc independent pentru dezvoltarea bolilor de inimă. Veștile bune sunt că dacă nu sunteți într-o formă bună acum, și vă faceți un program regulat de exerciții fizice, cercetările indică faptul că puteți astfel să reduceți riscul bolilor de inimă cu 50%.

11) Exercițiul **mărește eficiența plămânilor**. Aceasta permite ca o cantitate mai mare de oxigen să fie preluată de globulele roșii ale sângelui și să fie transportat la țesuturile organismului.

12) Este de mare ajutor în **bronșita cronică**, ajutând sistemul respirator să-și exercite mai bine funcția și conducând la o mai bună epurare a substanțelor nocive.

13) **Asmaticii** trebuie să aibă un program regulat de exerciții fizice. Perioade scurte de exercițiu, de la unu la două minute, pot ajuta practic la deschiderea plămânilor contractați. Asmaticii trebuie să aleagă sporturi care cer numai perioade scurte de efort.

14) **Favorizează o bună digestie**, facilitând o **absorbție eficientă** a nutrienților din alimentele ingerate.

15) **Combate meteorismul și constipația**, favorizând un bun peristaltism intestinal.

16) Ușurează crampele menstruale. Dismenoreea este mult diminuată în grupurile de femei care practică regulat exercițiul fizic. Un exercițiu benefic, spre exemplu, este acela de mobilitate a mijlocului.
17) Echilibrează pofta de mâncare.
18) Scade greutatea suplimentară, fiind eficient în tratarea **obezității**. Ajută în păstrarea greutății corporale ideale, nu prea gras, nu prea slab.
19) Îmbunătățește gradul de absorbție al calciului în oase. Exercițiul muscular intens extinde, într-o măsură remarcabilă, volumul calciului și duce la creșterea ratei depunerii de calciu în os. Pe lângă aceasta, exercițiul în aer liber furnizează vitamina D și stimulează celulele osteoblaste.
20) Menține duritatea oaselor, combătând astfel **osteoporoza**. Fără atracția gravitațională, oasele încep să piardă din calciu. De aceea, cel mai bun exercițiu pentru a menține masa osoasă este unul gravitațional, cu mișcări active de purtare a greutății corporale, cum ar fi mersul pe jos sau joggingul.
21) Frecvența **atacurilor de migrenă** a scăzut cu 50% într-un grup de adulți angajați într-un program regulat, viguros, de exerciții fizice. Exercițiul **poate inhiba agregarea trombocitelor din sânge sau scădea activitatea simpatică.**
22) Conduce la **creșterea undelor alfa** (unde cerebrale care sunt asociate cu o minte clară, relaxată sau cu starea de meditație a minții).
23) Studii asupra exercițiului fizic au arătat că **persoanele deprimate, care urmează un program regulat de exerciții fizice, își ridică moralul**. Exercițiul fizic este mai eficient decât calmantele în anumite cazuri de anxietate. Starea de bunăstare morală și o detensionare pronunțată sunt adesea efectul unei forme fizice bune. La Universitatea Duke, cercetătorii au demonstrat că efortul fizic (treizeci de minute pe zi, de trei - patru ori pe săptămână, vreme de patru luni de zile) are același efect ca și medicamentele antidepresive prescrise pentru eliminarea simptomelor de anxietate și depresie (dar fără efectul secundar al acestora).
24) Este o descoperire încurajatoare faptul că procesul pierderii de țesut conjunctiv odată cu înaintarea în vârstă este reversibil, chiar și la acei ce se apropie de vârsta venerabilă de 100 de ani. S-a dovedit că prin programe regulate de exerciții fizice de forță, cu sau fără cele aerobice, **se poate păstra și crește masa musculară, cea osoasă și cartilaginoasă, dându-le celor în vârstă posibilitatea de a nu depinde de ajutorul celor din jur**. Bineînțeles, alimentația are și ea rolul ei vital în aceste procese de stopare a îmbătrânirii și a degradării. Cercetări întreprinse la Universitatea Tufts au demonstrat că pacienți cu o stare avansată de slăbiciune pot să-și refacă masa musculară și osoasă, să-și dubleze forța mușchilor și rezistența fizică prin antrenamente executate de două - trei ori pe săptămână. Participanții la experiment au reușit să meargă cu mai multă ușurință, cu mai puține dureri de încheieturi ca la început.
25) Reduce tensiunea nervoasă, fiind un bun sedativ. Combate insomnia. O viață plină de mișcare poate atenua unele dintre efectele dăunătoare ale expunerii cronice la cortizol (hormonul principal produs de glandele suprarenale în caz de stres). Exercițiile fizice au ca efect o creștere a secreției de dopamină și serotonină, ambii compuși chimici fiind produși de creier cu efect euforizant (stimulează senzația de bine) și antidepresiv.
26) Stimulează producerea **hormonului Betaendorfina** (care ușurează durerile și creează buna dispoziție). Activitatea fizică este un tranchilizant natural, aducând beneficii în tratarea **depresiei și anxietății**. De asemenea, endorfinele sunt substanțe cu **rol neurotransmițător** și **neuromodulator** intervenind pozitiv în **procesele de memorare, învățare, termoreglare a corpului și respirației, reproducere, transmiterea durerii, reglarea apetitului** și **răspund la factorii de stres**. Exercițiul fizic contribuie la îndepărtarea tristeții. Te ajută să-ți schimbi felul de a privi viața.
27) Activitatea fizică este un tratament foarte eficient pentru **oboseală**. Circulația proastă duce la o scădere a capacității de eliminare din corp a produselor toxice ale metabolismului. Inactivitatea este cauza reală a oboselii – gândiți-vă cât de obosiți sunteți adesea luni dimineața, după un week-end de „odihnă". Oamenii care fac exercițiu au nevoie de mai puțin oxigen pentru a executa același volum de lucru decât oamenii care își trăiesc viețile inactivi.
28) Îmbunătățește eficiența intelectuală și promovează o gândire clară.
29) Stimulează activitatea sistemului imunitar.
30) Încetinește procesul de îmbătrânire.
31) Este unul dintre cei mai importanți factori în **creșterea longevității**.
32) Dezvoltă puterea voinței.

Stimate cititor, ai găsit în vreo farmacie sau în alt loc vreun medicament cu atât de multe efecte miraculoase? Sigur că nu și nici nu ai să găsești vreodată. Pe deasupra, este și gratuit și atât de la îndemână. Paradoxal, poate că tocmai datorită acestui lucru este ignorat, dar este păcat să nu folosim această mare binecuvântare a lui Dumnezeu. Haideți, deci, să începem să ne mișcăm și să primim un nou suflu, vitalitate și vindecare pentru bolile noastre. Vă mărturisesc cu sinceritate că nu vă imaginați cât de mult veți câștiga dacă veți alege să fiți consecvenți în practicarea unui program zilnic de exerciții fizice. Să nu vă gândiți că e timp pierdut și nici să nu spuneți că nu aveți timp, pentru că aveți timp pentru toate lucrurile care vi se par importante în viață. Iar exercițiul fizic este foarte important, esențial. Exercițiu fizic este viață, aduce viață. În plus, este ceva atât de plăcut. Deci, practicați-l!

❐ Exercițiul fizic și sistemul imunitar

Efortul fizic acut declanșează modificări apreciabile în componentele celulare ale sângelui. Sistemul imunitar reacționează prin leucocitoză – creșterea numărului de leucocite. Deja după câteva secunde de la începerea efortului, crește numărul așa-numiților ucigași naturali (celulele Natural Killer), o subpopulație de globule albe, care joacă un rol important în apărarea împotriva celulelor canceroase și a celulelor infectate de virusuri. Concomitent, se mobilizează granulocite, monocite și limfocite T și B. În ser crește interleukina 6. În plus, exercițiul fizic determină dublarea nivelului de interferon din plasmă.

După eforturi fizice epuizante, se observă o scădere accentuată a funcțiilor imunitare. În schimb, activitatea fizică moderată combate deficitele imunologice legate de vârsta înaintată, precum și frecvența bolilor canceroase.

„Exercițiul vioi susținut stimulează celulele albe ale sângelui pentru a elibera un compus numit interleucin-1. Noi putem face orice exercițiu riguros pentru a realiza acest efect, fie că acesta este grădinăritul, mersul pe jos și multe alte activități. Aceasta este o veste bună pentru că interleucin-1 stimulează eliberarea de interleucin-2, care de asemenea ajută sistemul imunitar. Aceste substanțe chimice care se numesc interleucine din celulele albe ale sângelui, servesc drept modulatoare ale întregului sistem imunitar." *(Neil Nedley, M.D. – Proof Positive)*

❒ Îndrumări privind exercițiile fizice

✓ **Exercițiile de încălzire:**

Corpul dvs. are două căi de a produce energie: sistemul anaerob (care nu are nevoie de oxigen) și sistemul aerob (care are nevoie de oxigen).

Sistemul anaerob are funcția de a face posibile izbucniri scurte, rapide, intense, de felul unui sprint sau al unui efort final, când începem să fugim ca să mai prindem trenul sau autobuzul gata să plece. Sistemul anaerob vă aprovizionează cu o energie care vă stă imediat la dispoziție, dar este relativ ineficient. De aceea, produce mari cantități de produse reziduale, cum ar fi acidul lactic, care provoacă spasme musculare, febră musculară și dureri musculare.

Sistemul aerob este mult mai eficient și vă pune cea mai mare parte a energiei la dispoziție când vă antrenați mai mult de câteva minute. Când începeți antrenamentele, ca persoană neantrenată sau în timpul unor scurte faze de mișcare fizică intensă, corpul dumneavoastră apelează la sursele anaerobe ale metabolismului. După aproximativ un minut, un flux mărit de sânge, bogat în oxigen, ajunge la mușchii dvs. Atunci a intrat în funcțiune sistemul aerob.

Dacă înțelegem deosebirea dintre aceste două sisteme, înțelegem de ce este atât de important să facem exerciții de încălzire înainte de antrenamentul de durată. Dacă începeți să faceți antrenamentul fără încălzire, corpul dvs. extrage prea multă energie din sistemul anaerob. Ca urmare, obosiți repede și produceți o mare cantitate de acid lactic, care duce la febra musculară.

✓ **Tipuri de exercițiu fizic:**

Pentru ca antrenamentul să fie eficient, trebuie să alegeți o formă de antrenament, ritmică și continuă, care să vă solicite mușchii mari ai scheletului (de exemplu la brațe și la picioare). Exemple pentru antrenamentul aerob sunt mersul repede, mersul cu bicicleta, joggingul (alergatul), înotul, schiatul și gimnastica aerobică.

✓ **Frecvența și intensitatea:**

Exercițiile foarte solicitante nu sunt esențiale, iar pentru unii pot fi chiar dăunătoare, devenind încă o formă de stres. Aproape orice doză de exercițiu fizic regulat, de intensitate moderată, conferă beneficii pentru sănătate. Dacă nu veți face decât să mergeți pe jos vreme de 20 de minute, de 4-5 ori pe săptămână, veți obține o reducere a riscului de moarte prematură cu 25%. Dacă prelungiți plimbarea la 40 de minute, riscul va scădea cu 38%, iar dacă la aceasta mai adăugați câte o repriză de o oră sau două de exerciții fizice viguroase (nu violente), riscul scade la 50%!

Nu este necesar să faceți toată mișcarea într-o singură repriză. Practicarea exercițiilor fizice de cel puțin trei ori pe săptămână este o necesitate, iar efectuarea lor zilnică este cea mai eficientă.

✓ **Combinați exercițiul fizic cu respirația abdominală și vei obține efecte pozitive nebănuite**

Pentru a avea efecte maxime când efectuați exercițiile fizice, adoptați o respirație corectă. Folosirea diafragmei în respirație sau respirația abdominală, spre deosebire de cea costală, permite plămânilor să se umple complet cu aer și să reziste mai bine la îmbolnăvire. Acest tip de respirație aduce multiple beneficii sănătății noastre. Vă recomand să studiați cu atenție capitolul „Aerul – binecuvântarea gratuită a cerului".

✓ **<u>Recapitulare</u>: principiile exercițiului sănătos**

⇨ Exercițiul trebuie să fie regulat (zilnic) pentru a fi eficient; cel puțin 30 de minute pe zi.

⇨ Exercițiul să fie vioi, dar nu violent (prea mult sau prea intens).

⇨ Exercițiul să fie variat (cum ar fi mersul pe jos, grădinăritul, gimnastica), pentru a folosi cel mai bine toți mușchii corpului.

⇨ Pentru a avea cea mai mare eficiență, exercițiul trebuie să fie plăcut.

❒ Precauții și avertismente

⇨ **După masă nu** este indicat să faceți exerciții brutale, pentru că veți tulbura procesul digestiv început. Dacă faceți alergări imediat după masă, căpătați ori crampe la picioare, ori dureri de stomac. O plimbare în ritm vioi însă va fi de folos digestiei și vă va aduce relaxare.

⇨ **După consumul de alcool.** Alcoolul nu este bun în nicio situație, dar mai ales înainte de practicarea exercițiilor. Exercițiile corporale executate după ingerarea de alcool pot declanșa aritmii.

⇨ **După fumat.** Fumatul reduce capacitatea sângelui de a transporta oxigen și provoacă o îngustare a arterelor coronare, astfel încât pentru mușchi și pentru inimă nu mai rămâne destul oxigen. Acest lucru duce la dureri toracice sau, în cazul cel mai grav, la un infarct cardiac.

⇨ **Pe o vreme călduroasă.** Temperaturile exterioare ridicate pot reduce foarte mult capacitatea de antrenament, întrucât reprezintă un efort suplimentar. Se poate ajunge la situații periculoase, cum ar fi spasme cardiace, deshidratare și insolație. Dacă, în afară de aceasta este și o mare umiditate în atmosferă, trebuie să fiți și mai prudenți, pentru că transpirația se evaporă și mai ușor și, deci, corpul dumneavoastră are și mai multe dificultăți să se răcorească.

⇨ **Pe o vreme foarte rece.** Ca și căldura foarte mare, și frigul puternic poate determina sistemul cardiovascular să funcționeze mai puternic, iar arterele dumneavoastră se pot contracta. Ambii factori pot duce, în cazul bolnavilor de inimă, la dureri toracice și creșterea tensiunii arteriale. În afară de acestea, când frigul este foarte puternic, se poate ajunge la degerături și subrăcire. Evitați pierderile de căldură. Îmbrăcați-vă după principiul „foilor de ceapă" și scoateți-vă o „foaie" când vi se face cald. Purtați mănuși și căciulă pentru a vă proteja extremitățile. Ideal este ca extremitățile să fie protejate și calde pe vreme rece pentru a reduce posibilitatea răcirii lor. Răcirea extremităților trimite sângele către zonele centrale ale corpului și către cap, ceea ce suprasolicită inima și arterele. Reduceți intensitatea antrenamentului și supravegheați-vă frecvența cardiacă. Când este frig și bate vântul, începeți secvența de antrenament stând cu fața spre bătaia vântului și terminați exercițiul cu vântul în spate; așa veți obosi mai greu.

⇨ **La altitudine mare.** Cu cât altitudinea este mai mare, cu atât este mai scăzut conținutul de oxigen al aerului. Oamenii care sunt bolnavi de inimă au adesea crize mai puternice de angină pectorală la altitudini mari. Reduceți, în concluzie, atât intensitatea cât și durata antrenamentului la altitudini mari. Mai întâi, aclimatizați-vă și apoi treptat creșteți durata și intensitatea.

⇨ **Extenuarea.** Dacă ați exagerat, vă veți simți epuizați mult timp după ce ați revenit la normal. Nu uitați: exercițiul fizic făcut până la extenuare aduce un stres puternic asupra organismului și are efecte nocive. Obțineți contrariul a ceea ce doriți. Nu brutalizați organismul. Efectul exercițiului fizic trebuie să fie relaxarea, chiar dacă transpiri și obosești puțin inițial. Învățați să recunoașteți „doza" potrivită pentru organismul dumneavoastră și care vă sunt limitele. Dacă începeți să simțiți oboseală după practicarea exercițiilor și dacă observați că performanțele vă scad, este posibil să exagerați în ceea ce privește exercițiile pe care le faceți. Alte semne pot fi: durerile și febra musculară persistentă, scăderea poftei de mâncare, pierderea în greutate, scăderea moralului sau depresie, tulburări ale somnului, anemie, scăderea forței, hipertensiune arterială.

⇨ **Diverse boli.** Dacă sunteți bolnav, va trebui să fiți atent și echilibrat în practicarea exercițiilor fizice. Dacă aveți febră, evitați exercițiul fizic viguros. Boli precum cardiopatia ischemică și alte boli ale inimii, boli vasculare periferice, hipertensiunea arterială, diabetul, emfizemul pulmonar, artrita, anemii severe sunt unele din situațiile care cer o atenție specială și înțelepciune în adoptarea unui program de exerciții potrivit bolii, dar și toleranței individuale. Trebuie specificat faptul că exercițiul fizic aduce mari beneficii în terapia acestor boli, dar trebuie făcut cu înțelepciune, înțelegându-ne bine și boala și semnalele corpului. În aceste cazuri, antrenați-vă cu o atenție deosebită (fără să vă panicați dinainte) și nu exagerați. Începeți gradat. Ascultați ce se petrece în organismul dumneavoastră înainte de antrenament, în timpul acestuia și după ce l-ați terminat. Iată câteva din semnalele de avertisment, care ne transmit faptul că ceva este în neregulă: senzația de amețeală, transpirații deosebit de puternice, inima bate prea repede sau neregulat, dificultate în respirație, dureri în piept, în zona maxilarelor sau dureri tipice de angină pectorală, stări repetate sau excesive de epuizare.

*****

Începeți chiar azi un program de exercițiu fizic. Hotărâți ce doriți și ce puteți face. Începeți cu ceva care sunteți siguri că nu vă va dăuna. Vă sugerăm mersul pe jos (acesta ar fi de dorit să-l faceți zilnic), grădinăritul, puțină gimnastică sau altceva ce vă place. Începeți la nivelul la care vă aflați. Nu vă grăbiți și nu exagerați. Pe măsură ce condiția fizică devine mai bună, puteți mări pentru început durata antrenamentului, înainte de a-i mări intensitatea.

Dacă încă mai puteți să vă mișcați, să vă plimbați, nu uitați că fiecare pas pe care-l puteți face este o binecuvântare de la Dumnezeu. Fiți recunoscător că nu sunteți țintuit de vreo boală la pat, că mai aveți încă picioare și vă puteți bucura de mișcare. Deci, fiți mulțumitor și fericit!

Apa – fluidul vieții

„Apa curăță pata de cerneală de pe mâini, spală rana sângerândă; iar vara, când după o zi de muncă obositoare, ne spălăm cu apă rece, avem senzația că reînviem; ea ne răcorește, ne înviorează și ne întărește."
Sebastian Kneipp, părintele hidroterapiei

❒ Lucruri uimitoare despre acest fluid vital

➪ Omul poate trăi până la 6 săptămâni fără mâncare, dar numai câteva zile fără apă.

➪ Toate viețuitoarele au nevoie de o sursă nesecată de apă. Fiecare celulă din organism are nevoie de apă. Însăși compoziția corpului nostru dovedește importanța capitală a apei. Aproximativ 70% din greutatea corpului omenesc este apă (50 de litri pentru corpul unui bărbat de mărime mijlocie și 40 de litri pentru femei). Sângele are în compoziția sa aproape 90% apă. Mușchii au 75% și chiar oasele au 22% apă. Smalțul dentar conține cel mai mic procent de apă, doar 0,2%.

➪ La nivel anatomic, molecula de apă se compune din doi atomi de hidrogen și un atom de oxigen. În ciuda acestei structuri anatomice simple, apa are câteva proprietăți uimitoare, esențiale pentru întreținerea vieții pe Pământ. Pentru a fi utilă vieții pe pământ, apa trebuie să se afle în stare lichidă la temperatura camerei. Toate celelalte substanțe care au aproximativ aceeași masă moleculară și structură chimică se află însă într-o altă stare decât cea lichidă la temperatura camerei. Faptul că apa este lichidă la temperatura camerei este un mister pentru oamenii de știință.

➪ Apa este un bun solvent și în ea se pot dizolva mai multe substanțe decât în orice alt lichid. Această proprietate este extrem de importantă în procesele vitale ale organismului.

➪ De fapt, fiecare funcție a corpului necesită apă. Mediul intern este mediul lichidian în care se desfășoară procesele fizico-chimice și biologice caracteristice materiei vii. Apa este solventul substanțelor organice și anorganice, fiind pivotul majorității proceselor de absorbție și excreție și, în același timp, mediul în care se desfășoară procesele de biosinteză și biodegradare.

➪ Viața încetează în momentul în care 20% din cantitatea de apă din organism se pierde.

➪ Ochii au nevoie de apă pentru a produce lacrimi.

➪ Fără apă n-am putea nici să clipim! Ar fi atât de dureros și am deveni orbi. N-am mai auzi, n-am putea vorbi, înghiți sau mișca măcar un mușchi.

➪ În mod normal, pielea este moale, pliabilă, flexibilă. Fără apă, ea ar deveni foarte curând uscată, crăpată și zbârcită.

➪ Cu toții știm că în cazul depunerii unui efort fizic susținut începem să transpirăm. Apa, sub forma transpirației care se evaporă, ajută corpul să se răcească și astfel să-și mențină temperatura normală.

➪ Ca și componentă majoră a sângelui, apa transportă nutrienții și hormonii în tot organismul și elimină reziduurile chimice prin intermediul urinei.

➪ Apa joacă un rol important în fiecare fază a digestiei. Sub forma salivei, ne ajută să mestecăm și să înghițim hrana. Sub forma sucurilor digestive, ne ajută să descompunem alimentele în părțile lor componente și apoi să le absorbim. Tot apa este aceea care în final elimină resturile din tubul intestinal prin scaun.

➪ Fără apă nu am putea auzi, nu ne-am putea păstra echilibrul, nu am putea deschide ochii.

➪ Chiar creierul și măduva spinării sunt suspendate într-o „cămașă" subțire de lichid care le protejează de cele mai multe lovituri și accidente.

➪ Dacă ar trebui să bem toată cantitatea de apă pe care corpul o rulează, ar trebui să consumăm 40.000 de pahare de apă în fiecare zi. Din fericire, organismul nostru a fost proiectat de Creatorul înțelept în așa fel încât să poată recicla și refolosi apa. Să ne aducem aminte că și la nivel mai larg, pe Tera, există un circuit al apei, ce reprezintă o adevărată minune a Creatorului. Apa este un mare dar al Creatorului!

❒ Cerințele de apă ale organismului

Organismul purifică și reciclează cea mai mare parte a celor 40.000 de pahare de apă necesare în fiecare zi. Aproximativ 10 pahare de apă se pierd în felul următor:

➪ Rinichii elimină 5,5 pahare prin urină.

➪ Plămânii pierd 2 pahare de apă prin respirație.

➪ Pielea pierde 2 pahare prin transpirație.

➪ Aparatul digestiv pierde o jumătate de pahar de apă prin fecale.

Apa este primită în corp prin alimente (3 pahare) și prin metabolism (1,5 pahare). Mai rămân 5,5 pahare de apă necesare pentru pierderile zilnice de apă. Totuși, oricare din următoarele condiții fac să crească cerințele zilnice de apă:

➪ Febra, munca fizică grea și orice altă activitate care intensifică transpirația.

➪ Boli, cum ar fi răceala obișnuită, care au ca rezultat mărirea cantității de secreții ale căilor respiratorii superioare.

➪ Aerul uscat (fie aerul fierbinte al deșertului, fie aerul rece din timpul iernii).

➪ Vomatul și diareea.
➪ Alăptatul (producerea laptelui în cazul mamelor care alăptează).
➪ Dieta bogată în proteine, sare sau zahăr și suplimentele de vitamine sau minerale.
➪ Toate acestea intensifică activitatea rinichilor care au de eliminat toxinele.

Cerințele de apă ale corpului sunt cu o treime mai mari decât sunt indicate de sete. Următorul obicei va ajuta la asigurarea necesarului de apă al organismului. Bea două pahare de apă dimineața la sculare, două pahare înainte de amiază și două pahare la mijlocul după amiezii. Bea suficientă apă, astfel încât să menți culoarea deschisă a urinei. Ține seama de condițiile în care au loc pierderi ridicate de apă. Aceste pierderi trebuie echilibrate prin consum suplimentar de apă.

Bea în fiecare zi 6-8 pahare de apă curată.

Știați că...

➪ ...lipsa apei este cauza nr.1 a oboselii din timpul zilei?
➪ ...la 37% din americani, mecanismul setei este atât de slab că frecvent îl confundă cu foamea?
➪ ...alte studii științifice arată că luând de la 8 la 10 pahare cu apă pe zi poate calma semnificativ durerile de spate și ale articulațiilor la 80% din persoanele pe care le au?
➪ ...o scădere de doar 2% de apă din organism poate duce temporar la pierderea memoriei, dificultate în calculele bazice de matematică și probleme de focalizare în fața monitorului sau a unei pagini imprimate?
➪ ...dacă bei cel puțin 5 pahare de apă pe zi scade cu 45% riscul de cancer la colon, cu 79% riscul de cancer la sâni și cu 50% posibilitățile de a apărea cancer de vagin?

❑ Efectele uimitoare ale consumului de apă

Educatorul sanitar E. White scria cu entuziasm despre efectele benefice ale apei:

„Și în timp de sănătate, ca și în timp de boală, apa curată este una din cele mai alese binecuvântări ale cerului. Folosirea ei în mod cuvenit ajută mult la întreținerea sănătății. *Ea* este băutura prevăzută de Dumnezeu pentru potolirea setei animalelor și a oamenilor. Beți, deci apă în toată voia, căci ea ajută la îndestularea trebuințelor întregului sistem și ea sprijinește corpul ca să reziste bolilor. Folosirea apei pentru spălarea corpului este unul din cele mai ușoare mijloace pentru ușurarea circulației sângelui. O baie rece sau răcoritoare este un excelent mijloc de întărire a corpului. Baia caldă deschide porii și ajută la îndepărtarea toxinelor din corp. Băile calde și călduțe liniștesc nervii și fac sângele să circule deopotrivă prin toate părțile corpului." *(E. G. White - Dietă și hrană)*

Organismul preferă apa rece sau ușor încălzită. Apa foarte rece oprește digestia (dacă este băută în timpul mesei) și diminuează senzația de sete a organismului. Timpul cel mai potrivit pentru băutul apei este între mese, începând cu 1-2 ore până la 30 de minute înainte de masa următoare. Apa băută în timpul mesei diluează enzimele (care digeră hrana) și întârzie digestia.

➪ Toate funcțiile organelor necesită apă: respirația, digestia, secretarea hormonală, termoreglarea, activitatea musculară, eliminarea toxinelor, circulația sanguină...

➪ Dacă organismul nu are suficientă apă, circulația sângelui devine anevoioasă și întregul corp va suferi. Apa este esențială pentru o circulație eficientă a sângelui, care are în componența sa 90% apă. Curentul sanguin transportă oxigen și substanțe nutritive la toate celulele organismului și preia toxinele de la celule transportându-le la rinichi, plămâni și piele pentru a fi îndepărtate.

➪ Sângele mai transportă și „soldații" organismului (globule albe) care luptă împotriva microbilor producători de boli. O bună hidratare a organismului va conduce la reacții mai rapide și mai eficiente ale sistemului imunitar (armata de apărare).

➪ Consumul adecvat de apă (nu la masă, ci în perioadele dintre mese) ajută sistemul cardiovascular. „A nu bea apă, poate fi la fel de dăunător inimii ca și fumatul" avertizează Jacqueline Cha, conducătoarea unui studiu asupra bolilor cardiovasculare efectuat la Universitatea Loma Linda, California. Riscul celor ce consumă 5 sau mai multe pahare de apă pe zi de a face infarct miocardic este cu mult mai mic decât al celor ce beau zilnic mai puțin de două pahare. Aportul insuficient de apă crește vâscozitatea plasmei, hematocritul și fibrinogenul, factori de risc independenți în boala coronariană. Studiul a arătat că riscul infarctului nu scade dacă, în locul apei, se consumă alte lichide.

➪ Apa menține temperatura corpului în limitele normale. Ea ajută la scăderea febrei.

➪ Apa lubrifiază mușchii, oasele, tendoanele, articulațiile.

➪ Apa protejează țesuturile.

➪ **Creierul se scaldă în lichidul** cerebro-spinal; lichidul atenuează șocurile **venite din exterior și căptușește învelișurile creierului.**

➪ Oboseala și indispoziția sunt induse prin deshidratare. O lipsă a apei reduce rezultatele lucrului mai rapid decât o lipsă a alimentelor. **Apa ajută la prevenirea și la îndepărtarea oboselii intelectuale.** Acest lucru nu este surprinzător dacă se are în vedere faptul că 85% din componența creierului este apă. Multe dureri de cap sunt îndepărtate dacă se bea câte un pahar de apă la fiecare 10 minute, timp de o oră.

➪ O gură uscată este un mediu propice pentru creșterea bacteriilor. **Țesuturile deshidratate sunt mai puțin capabile să reziste infecțiilor.** Saliva ajută la mișcarea continuă a bacteriilor, astfel încât acestea să nu aibă timp să se strângă în colonii și să formeze plăci.

➪ **Deshidratarea este cauza principală a respirației urât mirositoare.** Halitoza este cauzată dis-de-dimineață de deshidratare. Nu există curgere de salivă în timpul somnului, fapt care determină putrefacția celulelor epiteliale mucoasei bucale care s-au desprins, dar nu au fost îndepărtate de masa salivară.

➪ O măsură necesară pentru **evitarea ulcerațiilor aftoase** (ieziuni de formă ovală sau rotundă din cavitatea bucală) este consumul suficient de apă.

➪ **Deshidratarea duce la uscarea mucoasei bucale** (gura uscată), ceea ce determină tendința continuă de a înghiți. Lucrul acesta **favorizează meteorismul** (aglomerarea excesivă de gaze în stomac sau intestine).

➪ **Pentru prevenirea constipației și tratarea acesteia este esențial consumul adecvat de lichid.** Sunt recomandate șase până la opt pahare pe zi. Un pahar de apă fierbinte înainte de micul dejun poate stimula mișcarea intestinală prin reflexul gastrocolic. Lichidele fierbinți sau reci sunt mai eficiente decât cele călduțe.

➪ Consumați multă apă, pentru ca **secrețiile de la nivelul căilor respiratorii să nu devină prea vâscoase și să nu se producă dopuri de mucus** (lucru ce poate complica bolile de la acest nivel și alte boli).

➪ **În caz de gripă, este indicat un consum sporit de lichide.** Beți cel puțin 10 pahare de apă pe zi pentru a ajuta la menținerea secrețiilor din plămâni în stare fluidă.

➪ Consumul de apă vă **ajută la prevenirea formării calculilor (pietre) biliari.** S-a observat că pacienții cu calculi consumă puțină apă (bila devine vâscoasă), și se crede că, dacă vom bea cantități suficiente de apă la intervale regulate ale zilei și noaptea târziu, înaintea culcării, vom dilua bila, făcând astfel puțin probabilă precipitarea în cristale a bilei. Dacă bem 500 ml de apă, vom induce golirea vezicii biliare cu 10 - 20 de minute mai târziu, lucru care va micșora timpul de staționare al bilei în vezică.

➪ Terapia cea mai simplă, cea mai sigură și cea mai importantă în cazul pietrelor renale este consumul de lichide. Pacienții trebuie să bea câte un pahar de apă în fiecare oră, în timpul zilei și două pahare înainte de culcare. Dacă se trezesc cumva în timpul nopții să bea încă un pahar. Volumul crescut de urină scade concentrația substanțelor dizolvabile și previne staza urinară. Beți încă mai mult dacă transpirați abundent.

➪ Beți suficientă apă, astfel ca urina să fie deschisă la culoare, aproape incoloră. Reducerea diurezei conduce la stări patologice ale aparatului urinar (cistita și alte infecții urinare).

➪ La bolnavii de gută, consumarea de apă și lichide în cantitate mare are un efect benefic, **ajutând la eliminarea acidului uric și stopând distrugerea rinichiului.**

➪ O bună hidratare **ajută în tratamentul bolilor de piele** (eczeme, acnee etc.), făcând mai eficientă eliminarea produșilor toxici prin porii pielii. În cazul unui consum redus de apă, transpirația va deveni mai concentrată în reziduuri toxice și va produce inflamații și boli de piele.

❒ De unde bem apă?

Apa nu poate fi înlocuită de niciun alt tip de lichid. În zilele noastre, oamenii consumă din ce în ce mai puțină apă, înlocuind-o cu tot felul de alte băuturi: coca-cola, diverse băuturi răcoritoare, cafea, bere și alte băuturi alcoolice, etc. Aceste băuturi, pe lângă faptul că sunt nocive, nu pot îndeplini funcțiunile apei în organism. Pentru a obține aceste rezultate deosebite în păstrarea și recuperarea sănătății este necesar să consumăm apă curată de izvor.

În trecut, oamenii foloseau apa de la izvoare sau din fântâni. Apa aceasta nu era poluată de îngrășăminte chimice, substanțe chimice diverse sau chiar poluanți industriali diverși, ci era o apă curată. În plus, toate fântânile aveau, între pietrele cu care se făceau, argilă (lut), care se știe că este un bun antibiotic, distrugând o serie de microorganisme. Mai mult, apa se păstra în oale de lut, care, de asemenea, contribuiau la dezinfectare.

În prezent, apa de consum din toate zonele urbane este obținută din surse de suprafață, adică din râuri și din lacuri de acumulare. Problema este că în aceste ape se deversează anual, la nivelul țării noastre, nu mai puțin de șase milioane de tone de poluanți chimici și biologici! În aceste condiții, apa devine inutilizabilă în forma în care ea este captată, și atunci s-a recurs la tratarea ei în stațiile de epurare. Cum se face această tratare? În primul rând, prin adăugarea de clor (circa jumătate de gram la un litru de apă), pentru a elimina bacteriile și alte organisme parazite. Din păcate, studiile făcute în foarte multe țări, în care se folosește apa dezinfectată prin acest procedeu, au pus în evidență următorul aspect: consumul de apă cu clor sporește incidența cancerului de rect, de colon, gastric și renal. Mai mult, este un factor agravant în boli cum ar fi gastrita, colita, anumite tulburări de digestie și asimilație (clorul distruge și o parte din bacteriile prietene din intestin responsabile cu fabricarea și asimilarea unor vitamine), boli de inimă și senilitate prematură. În plus, deoarece uneori apele sunt foarte poluate biologic sau sunt incorect tratate, ele ajung în rețelele de consum contaminate, așa încât multe epidemii au ca sursă robinetul. La noi în țară este exemplificatoare în acest sens infestarea a zeci de mii de persoane cu protozoarul *Giardia lambria*, care produce tulburări digestive, accese de febră, inapetență, manifestări alergice etc.

Clorurile adăugate în apa potabilă sunt, de asemenea, substanțe ce eliberează radicali liberi (molecule instabile cu potențial distrugător, responsabili într-o mare măsură de bolile degenerative). Apa potabilă a devenit astfel o sursă primară de radicali liberi în întreaga lume.

Într-o regiune din Anglia, în care incidența bolii Alzheimer a fost mereu ridicată, s-a descoperit faptul că apa potabilă era tratată cu o cantitate neobișnuit de mare de săruri de aluminiu, în ideea de a o purifica pentru consumul uman. Când se adaugă fluoruri în apa în care există săruri de aluminiu, gradul de asimilare a metalului din apă crește de câteva ori.

Fluorul cu care apa și alte produse sunt suplimentate are un efect imunosupresor, scăzând eficacitatea sistemului imunitar. Alte studii au arătat că fluorul cauzează multe tulburări în organism, cum ar fi: alergiile, probleme de inimă și rinichi, cancer, deficiențe în creștere și dezvoltare, malformații congenitale.

Recent, Jurnalul Asociației Medicale Americane a raportat că rata fracturilor de șold este mai mare atât la femeile cât și la bărbații care aparțin comunităților cu apă suplimentată cu fluor. Studiul notează că incidența tuturor cancerelor a crescut cu 5 procente, iar cancerul osos la tineri a crescut dramatic.

Dacă adăugăm la aceasta faptul că apa din rețelele și chiar din fântânile multor regiuni este infestată și cu pesticide ori nitriți din îngrășămintele chimice (substanțe cu efect cancerigen și alergen foarte puternic), obținem o imagine exactă asupra pericolelor la care se expun foarte mulți oameni, doar consumând zilnic apa necesară. Acesta este prețul pe care îl plătim pentru că ne-am depărtat de stilul de viață original și planul Creatorului. Preferăm zonele aglomerate, îmbâcsite de poluare, pentru a câștiga bani sau pentru că ni se pare mai confortabil sau așa ne-am obișnuit. Inhalăm aer viciat, bem apă poluată, mâncăm alimente superprocesate și chimizate, suntem stresați la maximum și ne mirăm de ce suntem bolnavi și murim prematur...

Cea mai bună apă este cea din izvorașul de deal sau munte, din zone nepoluate. Dar pentru acest „lux" și privilegiu, trebuie să părăsim orașele și zonele aglomerate și să alegem să locuim în acele locuri care ne oferă un mediu propice pentru sănătatea noastră și a familiilor noastre. O altă soluție pentru cei de la câmpie este consumul de apă de la fântânile forate la mare adâncime. Această apă este mult mai pură decât sursele de la suprafață. Putem consuma și apa plată, dar pentru multe familii înseamnă cheltuieli pe care nu și le pot permite, mai ales că, pe lângă băut, trebuie să folosim și apă pentru gătit.

Folosirea externă a apei – Hidroterapia

Hidroterapia înseamnă folosirea apei în scop terapeutic.

Ca agent terapeutic, apa este unul dintre cei mai puternici. Printr-o folosire corectă, se obțin rezultate surprinzătoare. Ne putem gândi la preotul Kneipp și la tratamentele sale cu apă rece ca gheața din Dunăre, cu ajutorul căreia a reușit să aducă vindecare multor bolnavi de tuberculoză (oameni cărora medicii nu le mai dăduseră absolut nicio șansă de supraviețuire) sau la Louise Kuhne care a practicat hidroterapia, obținând succese extraordinare (se amintesc chiar și cazuri de cancer și lepră vindecate). Bineînțeles, că alături de hidroterapie se folosește și o alimentație sănătoasă, plantele medicinale etc.

Datorită ignoranței sau prejudecăților stimulate de dezinformare sau mândrie, mulți oameni nici măcar nu bănuiesc ce efecte puternice și complexe exercită hidroterapia în procesul de redobândire a sănătății sau de călire a organismului. Haideți să studiem câteva din principiile fundamentale ale hidroterapiei și să-i înțelegem mecanismul de acțiune pentru a deveni inteligenți și motivați în folosirea acestei ramuri a terapiei naturale. Cei care vor dobândi o cunoștință și experiență practică în folosirea apei, vor avea un ajutor neprețuit în lucrarea de ajutorare a celor bolnavi. Aproape oriunde vom găsi ceva apă, făcând dintr-un lucru atât de comun un agent miraculos de vindecare. Dumnezeu să fie preamărit pentru acest lucru!

❑ Factorii care acționează în hidroterapie

a) Factorii termici - se folosește apa caldă sau fierbinte (38° C sau 39 – 40°C). Se știe că, din acest punct de vedere, apa are două proprietăți importante: **termoconductibilitatea** este de 30 de ori mai mare decât cea a aerului și **termocapacitatea** care este de 8 ori mai mare decât a aerului sau de 33 de ori mai mare decât a Hg. Din aceste cauze, aerul umed cald se suportă mai greu, iar apa fierbinte la 50° produce arsuri, pe când aerul, la această temperatură, poate fi suportat.

Apa se poate folosi și la temperatura de indiferență care este de 35 – 37°C (organismul nu are nici senzația de rece, nici senzația de cald), cu un bun efect de sedare și relaxare. Reținem deci că temperatura de indiferență a organismului este variabilă în anumite limite (adăugarea de sare în apă dă impresia că aceasta se mai încălzește puțin: de fapt, apa devenind mai concentrată, temperatura de indiferență a scăzut cu 1 – 2°C).

b) Factorii mecanici sunt determinați de presiunea hidrostatică (presiunea exercitată de apa de baie, bazin sau lac asupra organismului). Ea este mai mare cu cât coloana de apă este mai înaltă, cu cât concentrația este mai mare (sarea, nămolul cresc presiunea apei) sau cu cât organismul se afundă mai mult (în părțile interioare este mai crescută). Este ușor de înțeles cât de mult influențează această presiune circulația, respirația, digestia etc.

c) Factorii chimici sunt reprezentați de diferite substanțe introduse sub formă de infuzii sau decocturi în baie; de asemenea sare, nămol etc. Prin procesul de osmoză (trecerea unei soluții printr-o membrană semipermeabilă care separă două soluții de concentrații diferite), **substanțe valoroase aflate în băile de plante** (pot fi folosite sarea, nămolul, uleiurile volatile) pătrund, prin epidermă, în organism și acționează, uneori, cu mai multă eficiență decât dacă ar fi înghițite ori injectate.

❑ Mecanismul hidroterapiei

Hidroterapia acționează prin intermediul sistemului nervos. Ca și tratamentul medicamentos, acesta acționează asupra centrilor nervoși din creier și anexelor acestora și apoi prin zonele reflexe. Funcția este stimulată sau redusă prin temperaturile care se utilizează și durata aplicării acestora. Dacă se folosește și frecția în aplicarea hidroterapiei, eficiența acesteia este mărită, efectul este prelungit.

Reacția dermo-vasculară. Acțiunea fiziologică a factorilor hidrici și termici se exercită prin intermediul tegumentului. Pielea este primul organ de întâlnire cu factorii hidrici. Prin structura sa caracteristică - vasta rețea vasculară și de receptori nervoși - se pot obține multiple și variate răspunsuri, reacții locale și generale.

❑ Acţiunea procedurilor hidro şi termoterapeutice asupra diferitelor aparate şi sisteme

1. Acţiunea asupra aparatului cardio-vascular. Ea se referă la circulaţia periferică şi la cord.

a) Acţiunea asupra circulaţiei periferice: bogata reţea vasculară tegumentară reacţionează sub acţiunea excitantului cald sau rece în 3 faze:

- ***Vasoconstricţia*** este faza iniţială, care este mai lungă sub acţiunea recelui. Poate apărea „pielea de găină", provocată de contracţia muşchilor erectori ai perilor, ca reacţie pentru a împiedica pierderea de căldură, prin micşorarea suprafeţelor de radiaţie a pielii. Aceeaşi vasoconstricţie apare şi sub acţiunea excitantului cald, dar este de foarte scurtă durată, uneori aproape nesesizată macroscopic.
- ***Vasodilataţia activă*** este faza în care se produce o înroşire (hiperemie) a tegumentului (roz-roşiatic), sub acţiunea aceluiaşi excitant, cald sau rece. Este de durată mai lungă şi este cea mai importantă dintre faze, motiv pentru care căutăm să o prelungim cât mai mult la hidroterapie.
- ***Vasodilataţia pasivă sau paralitică*** urmează de obicei celei precedente, dacă acţiunea factorului excitant se prelungeşte sau este prea brutal. Tegumentele capătă o culoare roşie violacee sau marmorată (de exemplu: când se stă mult afara în ger „se înveneţeşte de frig"). Este reacţia pe care nu o dorim şi trebuie să o evităm în hidroterapie, constituind indicaţia că trebuie întreruptă procedura.

b) Acţiunea asupra cordului: cordul nu rămâne indiferent faţă de excitantul termic. Astfel, recele precordial calmează şi uşurează munca inimii (accelerează frecvenţa cardiacă etc.), iar procedurile fierbinţi obosesc cordul.

c) Acţiunea asupra sângelui: compoziţia sângelui este deviată spre acidoză prin procedurile reci şi spre alcaloză prin procedurile calde (datorită hiperventilaţiei ce scade CO_2).

2. Acţiunea asupra respiraţiei: recele - după o inspiraţie profundă şi o pauză scurtă - măreşte frecvenţa respiratorie. Procedurile calde declanşează, de la început, o respiraţie frecventă şi superficială. Zona care influenţează cel mai mult respiraţia este ceafa, probabil prin apropierea sa de bulb.

3. Acţiunea asupra musculaturii: procedurile reci au efect stimulent asupra musculaturii striate şi netede; ele menţin totuşi şi elasticitatea fibrelor musculare - sunt deci tonizante. Procedurile calde sunt relaxante. Ele au un efect antispasmodic, de unde şi indicaţia lor în colice.

4. Acţiunea asupra sistemului nervos: aplicaţia de rece scade sensibilitatea nervoasă şi are un efect anestezic. Recele a fost unul dintre primele mijloace anestezice folosite în chirurgie. Căldura are un efect excitant în procesele acute şi este analgezică în procesele inflamatorii cronice.

5. Acţiunea asupra metabolismului: procedurile reci determină o creştere a metabolismului printr-un consum mai mare de oxigen. Procedurile calde produc creşteri metabolice mai uşoare prin consum de glucide şi lipide. Procedurile indiferente nu modifică metabolismul.

6. Acţiunea asupra termoreglării: omul, ca fiinţă homeotermă, are o temperatură constantă (36 – 37°C). Menţinerea acestei constante fiziologice se face prin mecanismul de termoreglare şi este de două feluri: chimic şi fizic.

- ***Termoreglarea chimică*** rezidă în intensitatea proceselor metabolice (de arderi) din organism, atunci când acesta se află într-un mediu rece.
- ***Termoreglarea fizică*** intră în acţiune când organismul se află într-un mediu cald şi când are loc evaporarea de la suprafaţa tegumentului care, conform legilor fizice, se face cu scăderea de temperatură. Transpiraţia - care produce evaporarea - poate determina uneori chiar scăderi brutale de temperatură, de unde şi posibilitatea unor „congestii" a frigore. De aici, o regulă practică: să ştergem, să uscăm tegumentele transpirate. Antrenamentul are un rol foarte important. Procedurile reci, fricţiunile, duşurile au un efect stimulent vascular, care se apreciază printr-o promptă vasoconstricţie reflexă la schimbarea de mediu. De aceea, la cei care le practică, răcelile sunt mai rare: ei au devenit astfel oameni „căliţi".

7. Acţiunea asupra secreţiilor. Secreţia sudorală: în mod normal există o eliminare de apă prin tegumente, nesesizabilă, numită *perspiratio insensibilis*. Căldura transformă perspiraţia în transpiraţie (sudoare). Procedurile calde cresc sudaţia. Sudaţia se poate mări prin ingerarea unui pahar cu apă rece (metoda Priessnitz), care acţionează conform reacţiei antagoniste, producând o vasoconstricţie tegumentară, care potenţează transpiraţia.

- ***secreţia renală:*** circulaţia renală reacţionează consensual cu tegumentul. În consecinţă, procedurile calde stimulează diureza;
- ***secreţia gastrică*** reacţionează antagonic: căldura pe abdomen reduce secreţia gastrică. În schimb, ingestia de băuturi calde, creşte secreţia gastrică.
- ***secreţia biliară.*** Se obţin creşteri prin aplicaţii reci, dar şi calde, de scurtă durată.

8. Acţiunea asupra sistemului imunitar. Diverse proceduri ce folosesc apa caldă cât şi unele ce folosesc apa rece pot stimula activitatea sistemului imunitar. Astfel, baia fierbinte la picioare şi baia de abur şi băile alternante (fierbinte-rece) intensifică activitatea celulelor albe. Compresele fierbinţi (fomentaţiile) favorizează creşterea numărului de celule albe în circulaţia sangvină. Fricţiunea cu mănuşa rece este o aplicaţie a apei reci în acelaşi timp cu frecţia braţelor, picioarelor şi a corpului cu ajutorul mănuşilor. Acest tratament sporeşte activitatea celulelor albe şi creşte producţia de anticorpi. Baia rece de 10 secunde creşte numărul globulelor albe în circulaţia sangvină.

❑ Importanţa băii

Baia zilnică cu apă călduţă sau rece oferă următoarele avantaje:

- ⇨ **Fortifică organismul împotriva răcelii obişnuite şi împotriva altor boli.**
- ⇨ **Îmbunătăţeşte circulaţia sanguină.**
- ⇨ **Înviorează corpul.**

- ⇨ **Înviorează mintea și liniștește nervii.**
- ⇨ **Mărește flexibilitatea mușchilor.**
- ⇨ **Ajută organele digestive (stomacul, ficatul și intestinele) în activitatea lor.**

❑ Avantajele hidroterapiei sunt evidente

1. Rezultatele acesteia se obțin prin aplicații externe; poate fi folositoare la nevoie local; efectele sale nu sunt toxice.
2. Medicamentele nu sunt selective; de exemplu, când se dă atropină pentru a inhiba activitatea parasimpatică asupra stomacului, întreaga distribuție parasimpatică este implicată în reacție; ochii, glandele sudoripare, vasele sangvine etc.
3. Orice medicament este în final distrus de ficat, ars în procesele metabolice sau eliminat prin sistemul excretor într-un fel.
4. După folosirea hidroterapiei, omul se simte bine. Medicamentele sunt lipsite de acest efect, uneori pot provoca chiar reversul.

O carte foarte practică ce descrie detaliat diverse proceduri și moduri de aplicație a apei este cea a doctorilor Clarance Dail și Charles Thomas, cu titlul „Hidroterapie – Tratamente simple pentru afecțiuni obișnuite", tipărită la editura „Viață și Sănătate". O puteți procura și studia cu atenție pentru a deveni inteligenți în folosirea apei.

*****

Este adevărat că sunt atât de multe și uimitoare efectele acestui lichid atât de comun? Ar fi bine, cu această ocazie să subliniem din nou principiul întâlnit în toată creația, precum că, mijloacele cele mai puternice pentru păstrarea și redobândirea sănătății sunt simple, ușor de folosit, la dispoziția tuturor oamenilor și au rezultatele cele mai complexe. Deci, prietene, folosește din belșug apa curată de izvor. Este un dar prețios de la Dumnezeu. De fiecare dată, bea apa cu simțământul că folosești în acel moment un medicament mai eficace decât tot ce se găsește în farmaciile sau magazinele de remedii. Fiecare picătură de apă este răscumpărată pentru noi, păcătoșii, prin jertfa supremă a Fiului lui Dumnezeu, Isus Hristos – Mântuitorul nostru. Când bei un pahar de apă, poți avea simțământul că faci un lucru sfânt. Mai presus de toate, ori de câte ori duci la buze un pahar de apă, spune-l Creatorului cu recunoștință și prețuire: „Mulțumesc! Te laud din toată inima!"

Aerul
– binecuvântarea gratuită a cerului

„Aerul este întâia necesitate a vieții. Se poate trăi mai multe zile fără hrană și câteva zile fără apă, însă numai câteva momente fără aer." Julius Gilbert White - Abundant Health
„Sănătatea întregului corp depinde de funcționarea sănătoasă a organelor respiratorii." Ellen White - Healthful Living

❑ Nevoia vitală de oxigen

„Fiecare celulă a corpului trebuie să respire. Prin fluidele țesuturilor, celula obține oxigen și elimină bioxid de carbon. Acest transport de aer din afară către celule și scoaterea celui uzat afară se numește respirație. Acolo, în țesut, este folosit oxigenul. Materia este continuu arsă la nivelul celulei. Acest proces se numește **oxidare**. A fost numit pe bună dreptate **'flacăra vieții'**, pentru că are loc o ardere la fel de adevărată ca un foc obișnuit." *(Clifford R. Anderson, M.D. - Modern Ways to Health, 34,35)*

„Când alimentarea cu oxigen a celulelor normale este întreruptă, ele sunt afectate în mod atât de serios, încât nu mai pot efectua arderea, deoarece oxigenul este ceea ce este necesar pentru această reacție. Atunci celula își procură energie din metabolizarea zahărului în acid lactic, ceea ce nu asigură energie adecvată pentru a menține o structură și o funcționare normală. Astfel celula devine canceroasă." *(Zane R. Kime, M.D., M.S. – Sunlight, 96)*

Poarta de intrare a aerului este nasul. Fosele nazale sunt căptușite cu țesuturi prevăzute cu o bogată circulație sanguină care ajută la încălzirea aerului ce pătrunde în căile respiratorii. Când vremea este rece, vasele de sânge nazale se dilată și încălzesc aerul. Când vremea este caldă, aceste vase se contractă. Pentru a funcționa bine, mucoasa nazală trebuie menținută umedă cu ajutorul unor glande nazale ce secretă fluid și cu ajutorul lacrimilor ce curg în nas prin tubul lacrimal.

Bronhiile sunt căptușite cu cili - perișori fini - care se mișcă dinspre alveole spre căile respiratorii superioare, ca un covor rulant. Mucusul este astfel transportat în sus unde este eliminat. Prin această metodă, microbii și particulele de praf sunt împiedicate de a pătrunde în alveolele pulmonare unde oxigenul din aer este preluat de globulele roșii și transportat la toate celulele organismului.

❒ Informații uluitoare

⇨ Plămânii se destind, în procesul respirației, de aproximativ 670 de milioane de ori în timpul unei vieți! Nu contează unde ne aflăm - în Antarctica, în deșert, într-un oraș poluat sau într-o junglă fierbinte și aburindă - alveolele pulmonare, au nevoie de aer cald, umed, fără praf, fum sau microbi.

⇨ Corpul omenesc are nevoie de foarte mult oxigen. În medie, omul adult inspiră de fiecare dată cam ½ litru de aer. Dacă respiră cam de 14 ori pe minut, el primește 6,5 litri de aer pe minut. Plămânii inspiră circa 16,8 până la 28 metri cubi de aer zilnic. Un adult are nevoie de un spațiu pulmonar cam la fel de mare cât este suprafața unui teren de tenis de câmp. S-ar putea să ni se pară că este imposibil să fie atâta spațiu în pieptul unui om, dar Creatorul nostru s-a îngrijit de toate nevoile noastre. În plămân, bronhiile se despart în ramificații mai mici, care se ramifică la rândul lor în bronhiole și mai mărunte. Aceste bronhiole se termină în sute de milioane de săculeți de aer minusculi numiți alveole. Pereții alveolelor sunt extrem de subțiri, consistând într-un singur strat de celule de numai 0,01 mm grosime. În medie, o alveolă are numai 250 microni în diametru; 40 de alveole puse una lângă alta nu vor măsura decât 1 cm!

⇨ Cei aproximativ 25 m^3 de aer (3m x 3m x 2,75 m), dintr-o cameră care nu este aerisită vor fi în mod absolut dăunători respirației, de fapt otrăvitori, prin respirația unei singure persoane timp de 15 minute. Două persoane adulte, un copil și o lumânare vor produce cel mai înalt grad de contaminare admisibil în 5 minute! De aceea, camerele de locuit ar trebui dotate cu o mică fereastră care să fie deschisă permanent pentru a aproviziona cu aer proaspăt camera, fie vară, fie iarnă.

⇨ Angeline Strandal, la vârsta de 104 ani, răspunzând la întrebările despre cum a reușit să atingă această vârstă, afirma că obiceiurile de viață și alimentația vegetariană au făcut din organismul său o adevărată fortăreață. „Niciodată nu am fumat. De asemenea nu am băut. Aceasta este una din calitățile mele. Și las fereastra de la dormitorul meu deschisă 365 de zile pe an... Întotdeauna cer de la Dumnezeu să-mi dea încă o zi..." Cultivați obiceiul de a folosi aerul proaspăt în timpul zilei și noaptea dormiți cu ferestrele deschise.

⇨ Capacitatea a doi plămâni medii este de aproape 3 litri de aer. Dacă în fiecare inspirație este schimbat numai ceva mai puțin de ½ litru, înseamnă că în plămâni rămâne o mare cantitate de aer uzat.

❒ Efectele unei respirații corecte, profunde

Educatorul sanitar, E. White, prezintă simplu, dar cu o claritate cuceritoare, efectele pozitive ale respirației profunde (respirația abdominală), dar și implicațiile tulburătoare ale unei respirații superficiale (respirația costală):

„Pentru a avea un sânge bun, trebuie să respirăm bine. Inspirarea adâncă, deplină, a aerului curat, care umple plămânii cu oxigen, purifică sângele. Ei îi dau o culoare vie și îl trimit, asemenea unui curent dătător de viață, în fiecare parte a corpului. O bună respirație liniștește nervii, stimulează pofta de mâncare, îmbunătățește digestia și produce un somn sănătos, înviorător.

Plămânilor ar trebui să li se acorde cea mai mare libertate posibilă. Capacitatea lor crește prin activitate liberă; ea scade dacă sunt îngrădiți și apăsați. De aici, efectele dăunătoare ale practicii atât de răspândite, în special în ocupațiile sedentare, de aplecare a corpului asupra lucrului. În această poziție este imposibilă respirația profundă. Respirația superficială devine în scurt timp un obicei, iar plămânii își pierd puterea de a-și mări volumul. Un efect similar este produs prin folosirea corsetului [sau al hainelor strâmte - n.n.]. Părții inferioare a pieptului nu i se lasă suficientă libertate; mușchii abdominali, care au fost făcuți să ajute la respirație, nu se pot desfășura pe deplin și plămânii sunt stingheriți în activitatea lor.

Astfel, nu este primită o cantitate suficientă de oxigen. Sângele se mișcă greu. Substanțele de excreție, toxice, care ar trebui aruncate afară în timpul exalării sunt reținute, iar sângele devine impur. Nu numai plămânii sunt astfel afectați, ci și stomacul, ficatul și creierul. Pielea devine lividă, digestia este întârziată, inima este afectată, creierul întunecat, gândurile sunt confuze, moralul scade, întregul organism devine deprimat și inactiv și în mod deosebit susceptibil de a se îmbolnăvi." (E. White – Divina vindecare, p.273-274)

Aerul curat și proaspăt prezintă următoarele avantaje pentru corp și minte:

⇨ Asigură o circulație sănătoasă a sângelui.
⇨ Împrospătează corpul - îl ajută să fie puternic și sănătos.
⇨ Liniștește nervii - aduce calm și seninătate minții.
⇨ Stimulează apetitul și ajută digestia.
⇨ Induce un somn profund și dulce.

❒ Respirația abdominală reprezintă modul corect și sănătos de respirație

Folosirea diafragmei în respirație sau respirația abdominală, spre deosebire de cea costală, permite plămânilor să se umple complet cu aer și să reziste mai bine la îmbolnăvire. Dacă oamenii ar învăța să inspire aerul pe nas și nu pe gură, cum fac foarte mulți, numărul cazurilor de îmbolnăviri respiratorii s-ar reduce simțitor. De asemenea, dacă oamenii ar învăța să respire utilizându-și întreaga lor capacitate pulmonară și într-un ritm firesc, natural, atunci nu numai că bolile respiratorii ar deveni o raritate, ci oamenii ar fi capabili de performanțe fizice și intelectuale incredibile.

Cum ne-am pierdut reflexul de a respira corect? Prin multe mijloace: de la purtarea hainelor strânse, care ne sugrumă talia și abdomenul, și cu acestea zona inferioară a plămânilor, la stresul cotidian, care, fără să ne dăm seama, ne taie respirația de zeci și sute de ori pe parcursul unei zile. Elevii, studenții și mulți lucrători de birou stau ghemuiți pe scaunele lor, în poziții incorecte care nu permit lărgirea suficientă a diafragmei, respectiv a plămânilor care nu-și mai pot îndeplini funcția lor. În aceste condiții, nu trebuie să ne mire că cei mai mulți dintre noi trebuie să reînvețe să respire, iar această reînvățare nu este un proces chiar ușor. De ce? Pentru că anii și deceniile în care am respirat incorect

și-au pus amprenta asupra noastră, creând o obișnuință greu de dezrădăcinat.

Este vital să învățăm să respirăm corect. Acest lucru înseamnă viață, viață de calitate. Deci, cu simțământul că învățați un lucru atât de important, porniți la practică. Într-un timp scurt, respirația abdominală va deveni pentru dumneavoastră un act reflex. Nu veți mai ști să respirați altfel.

Instrucțiuni:

1. Stați pe o suprafață dură și așezați-vă mâna sau o carte pe abdomen.
2. Concentrați-vă asupra respirației, încercând să o realizați din abdomen în loc de torace.
3. Priviți mișcarea de ridicare și de coborâre a cărții sau a mâinii. Încercați să vedeți cât de sus puteți face cartea să urce. Încercați să dobândiți un control al mușchilor abdominali pentru a-i folosi corect în respirație. Aerul trebuie să pătrundă mai întâi în zona inferioară a plămânilor, bombând gradat abdomenul, apoi dilatând toracele și, în final, umplând zona superioară a plămânilor și făcând claviculele să se ridice.
4. Exersați respirația abdominală stând în picioare.
5. Asigurați-vă că respirați profund, din abdomen, de mai multe ori pe zi. O modalitate utilă de a vă aminti să respirați adânc este să stabiliți ca ori de câte ori treceți printr-o ușă – a camerei, apartamentului, mașinii, biroului etc., să respirați adânc.

Efecte benefice ale respirației abdominale:

⇨ Determină oxigenarea optimă a creierului și a celorlalte țesuturi din organism.

⇨ Contribuie la eliminarea aerului viciat din plămâni.

⇨ Conduce la scăderea tensiunii arteriale și a frecvenței cardiace.

⇨ Combate astmul și alte boli ale aparatului pulmonar. Este recomandat ca suferinzii de astm să învețe să cânte la un instrument de suflat sau să cânte vocal pentru a-și îmbunătăți capacitatea respiratorie. O persoană în repaus folosește îndeobște numai 10% din capacitatea sa pulmonară: munca grea duce la creșterea folosirii plămânilor până la 50%. Cântărețul vocal sau cu instrumente de suflat își folosește plămânii aproape la cel mai înalt grad posibil. Exercițiile pentru o respirație profundă sunt de mare folos în tratarea acestei boli.

⇨ Ajută la tratarea dismenoreei. „Un medic care a studiat dismenoreea, spunea că femeile care au respirație diafragmatică (abdominală) nu au dureri menstruale. Contracția mișcărilor de respirație prin îmbrăcăminte strâmtă induce respirația costală reducând folosirea mușchilor abdominali și a diafragmei și cauzând o congestie pelvică excesivă. El recomandă următorul exercițiu: femeia să-și scoată toate hainele și să stea întinsă pe spate, pe o suprafață plată. Să flexeze genunchii și să pună brațele lateral, pentru a ajuta la relaxarea mușchilor abdominali. O mână este pusă pe abdomen pentru a evalua măsura în care abdomenul efectuează mișcarea. Femeia încearcă să ridice mâna cât de sus posibil prin ridicarea peretelui abdominal și apoi să vadă cât de departe poate coborî peretele abdominal. Exercițiul trebuie repetat de 10 ori dimineața și seara, într-o cameră bine aerisită. Mișcările bruște trebuie evitate, căutați să aveți o respirație ușoară. Inițial, această respirație profundă poate provoca o amețeală ușoară, dar se va putea face față cu bine prin repetiții." *(Dr. Agatha Trash, dr. Calvin Trash și Phylis Austin - Remedii naturale)*

⇨ Scade intensitatea tulburărilor menopauzei. Un studiu-pilot făcut în spitalul universitar din Linkping, Suedia, a corelat exerciții de relaxare și de respirație într-un program destinat femeilor cu tulburări puternice de menopauză, în special bufeuri, transpirație și aritmie cardiacă. Participantele la acest program s-au întâlnit o dată pe săptămână, efectuând în grup câte o oră de exerciții de relaxare și de respirație abdominală. În total, au fost 12 asemenea întâlniri, pentru a învăța tehnicile de relaxare și respirație, în rest, fiecare participantă lucrând aceste procedee de câte ori simțea nevoia. Rezultatele au fost mai mult decât încurajatoare, participantele reușind o reducere remarcabilă de 73% a bufeurilor după șase luni.

⇨ Tratează depresia. Un exercițiu de respirație adâncă trebuie făcut de două ori pe zi, întrucât respirația necorespunzătoare cauzează tristețea. Inspirați adânc, țineți-vă respirația cât numărați încet până la 20, expirați pe nas și nu inspirați din nou până nu terminați de numărat până la 10. Repetați de 30 până la 50 de ori.

⇨ Exercită efecte benefice în terapia trombozei venoase (tromboflebita). Exercițiile de respirație profundă produc o creștere a presiunii negative în torace, ajutând la golirea venelor mari. Persoanele care se află în categoria unui risc crescut ar trebui să practice des exerciții de respirație profundă (descrise mai sus). A cânta cu putere oferă o protecție similară.

⇨ Exerciții de respirație profundă sunt corelate cu efecte benefice în tratarea multor afecțiuni și stări patologice: gripă, stres, oboseală psihică, psihoze, Parkinson, insomnie, artrita reumatismală, anemie și anorexie, boli digestive, boli în care este implicată circulația sângelui și multe altele.

❑ Exerciții pentru dezvoltarea unei respirații profunde:

❖ *Exercițiul nr.1*

Numără în timp ce respiri:

1) Inspiră aer pe nas în timp ce numeri până la 4.
2) După o pauză de o secundă, expiră încet atât cât numeri până la 12.
3) Prelungește timpul de inspirație cât numeri până la 5 și de expirație până la 15.
4) Mărește treptat timpul de expirație până ajungi să expiri atât cât numeri până la 30 sau mai mult.
5) Practică respirația profundă (10 respirații profunde) de 2-3 ori pe zi, în special dacă ești bolnav, obosit, nervos, stresat sau dacă te doare capul.

❖ *Exercițiul nr.2*

1) Stați cu fața la o oglindă în care se poate vedea până la brâu:

➡ picioarele ușor depărtate (la lățimea umerilor);

➡ brațele îndoite, cu mâinile sprijinite pe ultimele coaste;

➡ inspirați ușor și lung pe nas 3-5 secunde, fără să ridicați umerii, dar umflând baza toracelui;

➡ expirați pe gură (rotunjită în formă de „O"), astfel ca aerul să ajungă departe, până la oglindă. Toracele se strânge, mâinile apasă pe coaste, expirația este tot ușoară, dar sonoră. Se urmărește mascarea în oglindă - se fac 3-4 inspirații și expirații, adică legate din una în alta, după care se face o mică pauză. Se fac din nou 3-4 respirații, iarăși pauză și alte 3-4 respirații. În total: 9-12 respirații.

2) Aceeași poziție inițială cu picioarele depărtate, dar brațele pe lângă corp. Se ridică brațele prin lateral până lângă urechi și se inspiră lung. Expirația se face cu revenirea brațelor pe lângă corp. Se fac tot câte trei serii a 3-4 respirații, în total 9-12 respirații. Dacă peste 2-3 zile de exerciții nu mai amețiți sau nu mai sunteți așa obosiți, măriți numărul de respirații din serie: adică 4 sau 5 respirații. Când observați că după 5 respirații nu mai obosiți, încercați să reduceți una din pauze: în loc de 15 respirații cu două pauze, faceți de două ori 7-8 respirații (cu o pauză), apoi le puteți crește numărul până ajungeți la de 2 ori 10 respirații.

☐ Metodele și principiile următoare ajută la dezvoltarea unor obiceiuri sănătoase de respirație

➡ Practică o poziție corectă. Atât șezând cât și stând în picioare, menține poziția corpului dreaptă. Umerii să fie trași în spate și în jos. Omoplații vor fi trași unul spre celălalt și aceasta va ajuta diafragma să se miște în voie.

➡ Cititul cu voce tare ajută la expirarea corespunzătoare a aerului.

➡ Urcatul scărilor sau al unui deal ajută respirația. Inspiră în timp ce urci două trepte și expiră la următoarele două și așa mai departe.

➡ Pentru o respirație mai bună concentrează-te mai puțin asupra inspirării aerului și mai mult asupra expirării acestuia. Cu cât expiri mai mult aer, cu atât poți inspira mai mult.

☐ Sfaturi simple, dar importante legate de folosirea aerului – binecuvântarea gratuită a Cerului

➡ *„Când se construiește o casă, este foarte important să se asigure o bună ventilare și lumină solară din belșug. Să existe un curent de aer și lumină din abundență în fiecare cameră din casă. Dormitoarele ar trebui dispuse în așa fel, încât să aibă o circulație liberă a aerului, zi și noapte. Nicio cameră nu este potrivită ca dormitor dacă nu poate fi aerisită zilnic, ca să fie umplută de aer și lumina soarelui." (E. White - Divina vindecare, p.275)*

➡ Acei care au exclus aerul din dormitoarele lor ar trebui să-și schimbe obiceiul imediat. Ei ar trebui să lase aerul să intre treptat înăuntru și să mărească circulația acestuia până îl vor putea suporta iarna și vara fără pericolul de a răci. Pentru a fi sănătoși, plămânii au nevoie de aer.

➡ *„Pentru bolnavii care au plămânii slăbiți, nimic nu poate fi mai rău ca o atmosferă supraîncălzită. Bolnavii care se pot implica în muncă ușoară și utilă în aer liber, o normă zilnică, să lucreze mai mult în fiecare zi. Plimbați-vă puțin mai departe în fiecare zi." (E. White – Viețuirea sănătoasă, p.715)*. Ce idei ciudate și eronate domină în lumea noastră la acest capitol. Mă gândesc cu durere la ignoranța care domnește în lumea noastră, la acest capitol. Ferestrele sunt sigilate pentru a nu pătrunde nici pic de aer în camerele bolnavilor. Se crede că aerul „e periculos". „Închide geamul!" - strigă îngroziți la tine bieții oameni, când sufocat de boarea din cameră vrei să aerisești puțin. Ei privesc acțiunea ta ca și când încerci să atentezi la viața lor. În imaginația lor, orice firicel de aer care pătrunde peste ei în cameră îi poate îmbolnăvi. E straniu și irațional, dar acestea sunt ideile ce predomină în acest veac al omenirii de pretinsă luminare și avans al științei. Elementarele principii ale vieții și sănătății nu sunt înțelese, nu doar de oamenii de rând, dar din păcate, chiar de cadrele medicale și medici. Cele mai cumplite boli de care suferă oamenii sunt mândria și ignoranța.

➡ Pe timp rece, îmbrăcați haine călduroase care să protejeze mâinile și picioarele de îngheț, păstrându-le la fel de calde ca și fruntea. Pipăiți-vă gleznele și încheieturile și vedeți dacă sunt mai reci decât fruntea, iar dacă sunt, atunci faceți mult rău sănătății dvs. Lâna moale de oaie este cea mai bună îmbrăcăminte în timpul rece. Și bumbacul este bun. Fac aici un apel, mai ales la partea feminină: Eliberați-vă de sclavia modei! Creatorii de modă, oameni cu mințile dezechilibrate, vă chinuiesc cumplit și vă distrug sănătatea. Dincolo de implicațiile legate de moralitate, a umbla cu mijlocul dezbrăcat și cu membrele inferioare prost îmbrăcate, mai ales pe timp friguros, înseamnă a vă distruge sănătatea și a plăti scump aceste închipuiri. Vor urma congestii ale organelor interne, îmbolnăviri ale rinichilor și căilor urinare, dismenoree și alte îmbolnăvirii ale aparatului genital, lumbago, diverse manifestări reumatice, migrene, palpitații, hipertensiune, indispoziție etc.

➡ Nu lăsați ca nimic stricat să polucze aerul din jurul casei (resturi menajere, gunoi de grajd, materiale intrate în putrefacție).

➡ Nu folosiți căldura focului deschis care poate contamina aerul. Dacă folosiți un astfel de tip de încălzire, cât timp arde focul, camera respectivă să fie aprovizionată continuu cu oxigen proaspăt. Reziduurile rezultate din arderea gazului butan (sau metan) sunt foarte periculoase. Folosiți încălzirea cu lemn.

➡ Evitați să respirați gazele de eșapament produse de mașini; ele sunt otravă pentru plămâni. De asemenea, fumul de țigară. Pe cât posibil, nu acceptați să fiți un fumător pasiv. Nu inspirați sprayuri otrăvitoare de niciun fel. Scoateți naftalina din casă; ea otrăvește plămânii, sângele și distruge sistemul nervos.

➡ Există sănătate în aroma pinului, cedrului, bradului și a altor copaci ai pădurii. Plimbați-vă des prin păduri, beneficiind din plin de binecuvântările esențelor arborilor pădurii.

➡ Nu vă așezați locuința într-o zonă poluată cu fum sau unde persistă ceața. Optați pentru o zonă însorită de deal sau submontană și trăiți din roadele pământului. Dioxidul de sulf poate produce o creștere imediată a rezistenței aerului chiar la persoanele normale. Un studiu a descoperit că, în timpul unei poluări atmosferice ridicate, crește numărul atacurilor astmatice.

➡ Căutați să respirați aer cât de curat posibil. Alegeți să locuiți în zone nepoluate, cu păduri în apropierea casei. Acest lucru poate va necesita sacrificarea unor lucruri cu care ne-am obișnuit în zonele aglomerate, dar beneficiile unei vieți în mijlocul naturii sunt de neprețuit. Cei care vor face o astfel de alegere, nu vor regreta niciodată acest lucru.

*****

Aerul este esențial pentru viața tuturor: a omului, a animalelor și a plantelor. Viețuitoarele respiră aer pentru a-și lua oxigenul vital de care au nevoie celulele corpului ca să funcționeze. Aerul îndeplinește multiple funcții vitale (cel puțin 12!) și este extraordinar modul în care acesta a fost creat astfel încât să îndeplinească atât de multe cerințe.

Dr. Stuart Burgess, cercetător la Departamentul de Inginerie a Proiectării la Universitatea din Bristol, în cartea sa „Amprente ale inteligenței creatoare", lucrare ce reprezintă o pledoarie încântătoare dar și bine argumentată științific în favoarea creaționismului, enumără câteva din funcțiile aerului, importante pentru viața de pe pământ:

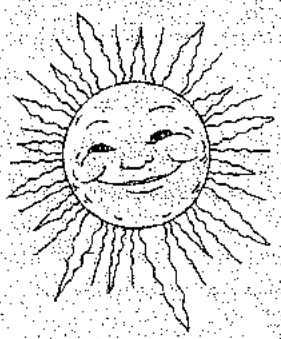
- Aerul conține cam 21% oxigen, proporție tocmai potrivită pentru respirație și pentru întreținerea vieții. Dacă procentul de oxigen din aer ar fi mult mai scăzut, animalele nu ar mai putea respira. Dacă oxigenul ar fi însă prea mult, atunci ar întreține în mod continuu arderile.
- Toate plantele au nevoie de dioxid de carbon pentru fotosinteză.
- Toate plantele au nevoie de azot, pe care îl obțin din sol, sub forma nitraților. Aerul conține o rezervă de azot de care este nevoie în circuitul azotului.
- Aerul protejează pământul de radiațiile ultraviolete dăunătoare ce provin de la soare. Stratul de ozon din atmosferă absoarbe radiațiile dăunătoare înainte ca acestea să atingă suprafața pământului.
- Liniștitoarea și splendida culoare albastră a cerului nu ar exista fără proprietățile speciale ale aerului. De exemplu, de pe suprafața lunii, cerul este negru chiar și atunci când soarele strălucește.
- Aerul, prin proprietățile sale, este un mediu potrivit pentru propagarea sunetului, a vederii și a mirosului.
- Aerul împiedică apariția unor temperaturi extreme prin formarea unui strat izolator de jur împrejurul planetei.

Ei bine, crezi că toate aceste lucruri sunt o întâmplare? A crea o singură substanță care să îndeplinească atâtea funcții complexe este o capodoperă a proiectării inteligente. *(Stuart Burgess – Amprente ale inteligenței creatoare)*

Să învățăm să mulțumim lui Dumnezeu pentru că mai putem respira, dar și pentru aerul pe care-l respirăm, care este darul Lui. Ar fi minunat ca fiecare respirație să devină o rugăciune de mulțumire către Creator, pentru faptul că mai existăm. ***„Fiecare respirație, fiecare bătaie a inimii reprezintă o dovadă a grijii Aceluia în care trăim, ne mișcăm și ne aflăm ființa." E. G. White***

Soarele – un puternic agent vindecător

„Dulce este lumina și o plăcere pentru ochi să vadă soarele."
Eclesiastul 11:7



Vă dați seama ce dar extraordinar ne-a dat Dumnezeu prin soare?

Gândiți-vă cum ar arăta planeta noastră fără influența binecuvântată a soarelui? Ar fi în întuneric și totul ar îngheța. Viața nu ar fi posibilă. N-ar exista nicio plantă verde. Clorofila, pigmentul verde al plantelor, captează energia de la soare și o depozitează în principal sub formă de glucoză. Acest zahăr simplu este „cărămida" de bază pentru construirea mai multor glucide complexe și este combustibilul organismului care dă vieții animalelor cea mai mare parte din energie.

Lumina soarelui participă la crearea mediului de care avem nevoie pentru existența noastră, făcând plantele să producă oxigen, iar razele lui reglează temperatura și umiditatea la toate nivelurile de susținere a vieții.

În plus, lumina soarelui este atât de benefică pentru sănătatea noastră!

❒ Multiplele avantaje oferite de lumina soarelui

- **Intensifică circulaţia sângelui.**
- **Măreşte cantitatea de sânge** pompat de inimă.
- Lumina soarelui **scade frecvenţa pulsului şi tonifică muşchiul inimii.**
- **Măreşte capacitatea sângelui de a transporta oxigen** în ţesuturi.
- Ajută la **reglementarea tensiunii arteriale.**
- **Face să crească atât numărul de globule albe** cât şi capacitatea acestora de a lupta împotriva infecţiilor. Razele solare stimulează activitatea limfocitelor, a neutrofilelor şi a altor celule ale sistemului imunitar.
- **Măreşte cantitatea de gamaglobulină** - o proteină ce ajută organismul să lupte împotriva infecţiilor.
- Chiar după o expunere scurtă la soare, **creşte numărul globulelor roşii şi nivelul hemoglobinei.**
- **Tratează în mod eficient icterul noilor născuţi.**
- **Măreşte capacitatea de lucru a ficatului** şi-l stimulează să producă o enzimă cu rol important în metabolizarea medicamentelor. Acest fapt face să crească rezistenţa organismului faţă de poluanţii din mediul înconjurător.
- **Stabilizează nivelul zahărului în sânge.** Dacă nivelul zahărului din sânge este prea ridicat, lumina soarelui are aproape acelaşi efect ca şi insulina. Totuşi, razele solare nu reduc zahărul din sânge sub nivelul normal. Lumina soarelui ridică nivelul de zahăr în sânge, dacă aceste este prea scăzut.
- **Scade nivelul colesterolului şi al trigliceridelor din sânge.** Lumina solară poate micşora nivelul colesterolului cu mai mult de 30%.
- Razele solare **transformă colesterolul şi ergosterolul din piele în vitamina D**, însă nu mai mult decât este necesar. Vitamina D joacă un rol important în metabolizarea calciului şi a fosforului care sunt absolut necesare în dezvoltarea oaselor şi a dinţilor. O cantitate corespunzătoare de vitamina D poate fi obţinută prin expunerea feţei la soare timp de câteva minute în fiecare zi, în jurul amiezii. De aceea, vitamina D este numită uneori vitamina soarelui.
- **Măreşte tonusul şi rezistenţa musculară.** Persoanele care fac exerciţii fizice afară, la soare, îşi dezvoltă muşchii mai repede decât persoanele care exersează în interior. De asemenea, soarele face să scadă acumularea de acid lactic în sânge, lucru ce combate oboseala musculară.
- În cantitate moderată, lumina soarelui **face pielea mai sănătoasă.** Unele persoane din domeniul medicinii sugerează că pielea bronzată este de trei ori mai puternică în omorârea microbilor decât cea nebronzată. Totuşi, prea mult soare poate vătăma pielea. Arsurile de soare sunt asociate cu cancer de piele şi riduri, aşa că nu vă expuneţi prea mult la soare.
- **Intensifică metabolismul.** „Pare a fi o evidenţă convingătoare faptul că lumina soarelui produce un efect metabolic în corp care este foarte asemănător cu antrenarea fizică. La pacienţii cu tuberculoză, trataţi cu băi de soare, s-a observat că au muşchi bine dezvoltaţi, cu foarte puţină grăsime, chiar dacă n-au exersat luni de zile." *(Zane R. Kime, M.D., M.S. – Sunlight, 33)*
- Lumina solară pătrunde prin ochi la glanda pineală sau epifiză şi **influenţează în mod pozitiv glanda pituitară** care controlează activitatea hormonală a altor glande endocrine.
- Lumina soarelui are un **efect benefic asupra nervilor.** De asemenea, este determinată o bună funcţionare a neurotransmiţătorilor de la nivelul creierului. Îmbunătăţeşte dispoziţia şi sporeşte endorfinele fabricate de creier, ca să determine un simţământ de bunăstare.
- Lumina razelor solare **creşte cantitatea de serotonină** (un hormon esenţial în instalarea liniştii, a calmului şi a fericirii) pe timpul zilei, care poate să prevină depresia şi oboseala.
- Expunerea ziua la lumina soarelui determină **creşterea nivelului de melatonină** (hormonul revigorării, al refacerii) pe care epifiza îl produce noaptea. Acest hormon are puternice efecte antioxidante şi odihnitoare.
- Razele soarelui ajută la **prevenirea depresiei**, la dezvoltarea unei atitudini optimiste şi a unei stări generale bune. În ţările nordice, cu lumină solară puţină, numărul persoanelor dependente de alcool este foarte ridicat, iar rata sinuciderilor este mai mare. De asemenea, numărul celor depresivi creşte şi el acolo unde oamenii duc dorul luminii solare. În tratamentul depresiilor, psihiatrii folosesc, uneori, lămpile... Dar lămpile nu sunt un înlocuitor perfect, pentru că spectrul luminii solare este unic.
- Lucrează prin receptorii senzitivi în piele şi prin factorii psihologici şi **reduce încordarea nervoasă** (stresul).
- **Promovează vindecarea.** Expuneţi la soare părţile afectate ale corpului. Câte o baie scurtă de soare de câteva ori pe zi, omoară microbii şi accelerează vindecarea rănilor. Doctor J. H. Kellog a observat că pacienţii de la spital din camerele expuse la lumina soarelui au avut o rată de recuperare mai bună decât aceia din camerele neluminate de soare.
- În 1877, doi cercetători, Doans şi Blunt, au observat că lumina soarelui **distruge bacteriile.** Cei doi savanţi au însămânţat bacterii pe diferite medii de cultură, şi din greşeală, câteva eprubete au fost expuse luminii. Bacteriile au crescut doar în eprubetele rămase la umbră. Soarele ajută la vindecarea anumitor boli. Omoară microbii. Lumina soarelui a fost folosită cu succes în tratarea tuberculozei (soarele distruge bacilul Koch) şi are un efect vindecător asupra infecţiilor, cum ar fi amigdalitele, pneumonia, febra puerperală şi chiar lepra. Tot soarele ucide bacteriile generatoare de holeră, febră tifoidă şi virusul hepatitei.

Biblia spune: „Dar pentru voi, care vă temeţi de Numele Meu, va răsări Soarele neprihănirii, şi vindecarea va fi sub aripile Lui; veţi ieşi, şi veţi sări ca viţeii din grajd." Maleahi 4:2

Ce remediu uimitor este soarele şi ce listă cuprinzătoare de beneficii are acesta! Ce medicament de pe rafturile farmaciilor se poate compara cu acesta? Bineînţeles, niciunul. Pe deasupra, este gratis şi la îndemâna oricui, şi a

bogatului şi a săracului. Pentru că este soluţia este atât de simplă, s-o dispreţuim oare? Vrem lucruri complicate şi ineficiente? Mai degrabă, să mulţumim din inimă unui Dumnezeu uimitor de bun şi înţelept pentru acest dar. Cu multă vreme în urmă, educatorul sanitar E. White scria despre necesităţile uşor de acoperit pentru a avea unui cămin plin de voioşie şi sănătate.

„Pentru ca locuitorii unui cămin să beneficieze de voioşie, vigoare şi sănătate, curăţenia desăvârşită, soarele din belşug şi atenţia deosebită acordată igienei în toate aspectele vieţii de familie sunt absolut necesare." (E. White – Divina vindecare)

❑ Evitarea efectelor dăunătoare ale soarelui

Oamenii au stricat creaţia lui Dumnezeu. Prin abuzurile şi acţiunile distructive asupra naturii şi mediului, datorită poluării exagerate, pătura protectoare de ozon se rareliază. Astfel, razele de soare, create cu scopul de fi o binecuvântare şi a aduce sănătate, pot deveni dăunătore. Expunerea prea îndelungată la soare poate produce îmbătrânirea pielii, cancer de piele şi probleme ale ochilor (cataracte). Deşi cancerul pielii este în creştere, aceasta nu înseamnă că trebuie să-l avem. Examinaţi-vă pielea periodic şi cercetaţi orice aluniţă sau neg care îşi schimbă forma, culoarea sau mărimea. Urmăreşte orice rană care nu se vindecă. Sugestiile următoare vor ajuta la minimalizarea efectelor negative ale soarelui:

- Expunerea la soare să fie zilnică, de mică durată şi în mod treptat. Evită arsurile produse de soare. Principiul echilibrului şi al temperanţei este important de folosit şi aici.
- În jurul prânzului, toată lumea ar trebui să se ferească de soare, în special copiii, pentru că între orele 11-15 ajung pe pământ ultravioletele B, cele care provoacă arsurile. Cea mai bună perioadă de timp pentru efectuarea băilor de soare sunt orele dimineţii până la maxim 11^{00}.
- Când eşti afară, poartă îmbrăcăminte protectoare şi o pălărie cu boruri largi. Hainele subţiri de bumbac permit pielii să absoarbă o parte din razele soarelui.
- Atât în cercetarea animalelor cât şi a omului s-a dovedit a fi o lipsă îngrijorătoare a protecţiei sau chiar o creştere a riscului de melanom (un tip foarte periculos de cancer de piele) prin folosirea cremelor protectoare. Cel mai sigur este o expunere moderată şi evitarea arsurilor.

Expunerea la soare şi cancerul

➪ Soarele în doze mari creşte riscul cancerului de piele. Aproape 95% din cancerele de piele sunt de două tipuri: carcinomul celulelor cornoase şi carcinomul celulelor bazale. Ambele tipuri de cancer sunt dezvoltate prin expunerea îndelungată la soare pe parcursul vieţii.

➪ Privind mortalitatea cancerelor de piele, se pare că factorul important nu este atât cantitatea totală de lumină a soarelui la care ai fost expus, ci dacă ai fost sau nu ars de soare. Într-un studiu, s-a arătat că 6 sau chiar mai multe arsuri severe în perioada vieţii dublează carcinomul celulelor cornoase. Este surprinzător că există nişte dovezi despre faptul că munca în aer liber cu o expunere cronică la soare poate să fie în realitate protectivă (aparent prin creşterea rezistenţei la bronzare). Arsurile de soare suferite în copilărie par să fie foarte periculoase. Un alt studiu a arătat că lucrătorii de birou, deci cei care lucrează în interiorul unei clădiri, ar putea mult mai probabil să dezvolte melanomul decât muncitorii în construcţii ce lucrează toată ziua în aer liber. În special, adulţii cu pielea deschisă ar trebui să fie prudenţi la expunerea solară.

➪ Nu uitaţi că soarele în cantităţi moderate este sănătos, ba chiar indispensabil. Cea mai mare îngrijorare a mijloacelor de informare a fost îndreptată asupra luminii solare ca o cauză a cancerului când aceasta este în exces, după cum s-a menţionat mai devreme. Pe de altă parte, unele studii au arătat că privarea de razele solare creşte riscul cancerului mamar, de colon şi prostată. Cunoscând aceste lucruri, vom putea lua o atitudine înţeleaptă şi echilibrată.

*****

Aţi observat cu siguranţă că în zilele însorite, vă simţiţi mai bucuroşi şi optimişti decât în zilele noroase sau cu ceaţă persistentă, când sunteţi depresivi. Vă aduceţi aminte că soarele contribuie la fabricarea serotoninei - hormonul bucuriei. Înseamnă că unul din scopurile principale pentru care a fost făcut soarele este fericirea şi binele nostru. Totul a fost făcut pentru binele şi fericirea noastră. Dragostea altruistă a lui Dumnezeu este înscrisă în toată creaţia Sa.

În fiecare dimineaţă, când soarele răsare şi vă mângâie cu razele lui duioase, nu uitaţi prieteni să-I mulţumiţi Creatorului pentru duioasa Lui grijă şi dragoste manifestate şi prin acest dar!

Reîncărcând bateriile – Odihna

„Fiecare centru nervos – fiecare celulă, de fapt – este o baterie care acumulează. Activitatea descarcă această baterie. În timpul somnului, această baterie este reîncărcată. Aceasta nu este o metaforă, ci este un fapt fizic real."
Jay Hoffman, Ph. D. - The Missing Link

❒ Despre odihnă...

⇨ Aproape o treime a vieții este petrecută în somn; dacă dormim aproximativ 8 ore din 24, aceasta înseamnă că am dormit 20 de ani când avem vârsta de 60 de ani!

⇨ Oboseala este o problemă în lumea întreagă. Studii americane și din alte țări arată că, în națiunile occidentale, milioane de oameni au probleme cu oboseala. În America, oboseala este una dintre cele mai obișnuite zece motive pentru care se apelează la doctor. Aproape 34% dintre americanii de peste 65 de ani au probleme cu somnul.

⇨ Persoanele care dorm 7-8 ore în fiecare noapte au o rată a mortalității mai redusă decât cei care dorm mai puțin. *1998-2000 Life Long Health™*

⇨ Un somn bun este necesar ca remediu în orice boală în somn, tegumentele se regenerează de 8 ori mai repede decât în stare de veghe. Numeroase studii epidemiologice arată o strânsă legătură între somn sau somnul insuficient și bolile cardiovasculare, diabet și afecțiunile aparatului respirator. De exemplu, persoanele care dorm mai puțin de 5 ore pe noapte, au un risc de 3 ori mai mare de a face un infarct miocardic decât cele care dorm 7 ore. Chiar și numai o deprivare de 4 ore de somn, poate altera reglarea moleculară a funcției celulare imune, ceea ce duce la producția de citokine inflamatoare, interleukin 6 și factorul de necrozare tisulară alfa. *(Dr. Emil Rădulescu – Întrebări, controverse și obiecții).*

⇨ Este bine să știți că somnul adânc, odihnitor vă poate ajuta în mare măsură la controlarea nivelului de cortizol (hormon produs de suprarenale în caz de stres) și reducerea pe termen lung a riscului unor boli cronice. Nivelul de cortizol în organism crește odată cu înaintarea în vârstă. Un somn prost, atât calitativ cât și cantitativ duce la niveluri crescute de cortizol, iar cantitatea crescută de cortizol stânjenește atât capacitatea noastră de a dormi, cât și perioada pe care mintea noastră o petrece în perioada cea mai benefică de somn adânc. Astfel intrăm într-un cerc vicios, care ne împinge spre panta bolilor cronice.

⇨ La Conferința anuală a Asociației Americane de Diabet din 2001, specialiști din domeniul somnului de la Universitatea Chicago au prezentat noi dovezi care arată că un somn insuficient poate duce la rezistență insulinică (un factor de risc cunoscut ce poate induce diabetul de tip II). Cercetătorii au comparat datele de la cei ce dorm normal (7-8 ore de somn noaptea) cu ale celor ce dorm puțin (sub 6,5 ore pe noapte), descoperind că subiecții din a doua categorie secretau cu 50% mai puțină insulină și erau cu 40% mai puțin sensibili la aceasta decât cei cu somn normal. Somnul insuficient conduce la o îmbătrânire prematură. *(Dr. Shawn Talbot - Hormonul stresului)*

⇨ Lipsa de somn este un factor stresant major, care afectează sănătatea fizică dar și mentală și conduce la o îmbătrânire prematură, la scăderea capacității imunitare și vulnerabilitate mărită față de boală. Iată câteva din efectele oboselii asupra vieții noastre:

- **Mental** – afectarea negativă a memoriei;
- **Emoțional** – frustrare și irascibilitate;
- **Productivitate** – mai puțină inițiativă și scăderea eficienței;
- **Siguranță** – scade atenția, judecata devine neclară, accidentele apar mai ușor;
- **Sănătate** – depresie imună, susceptibilitate crescută la răceli, gripă și fond propice pentru diverse boli.

„Totul în viața animală cere, printre alte lucruri fundamentale, necesitatea ciclului de activitate și odihnă, urmându-se una pe alta într-o secvență regulată; orice lucru care deranjează relația și proporția adecvată între ele, va afecta sănătatea și eficiența. De exemplu, celula creierului, după o zi de activitate, ajunge epuizată, dar după o noapte de somn este reîmprospătată și capabilă să se apuce din nou de activitatea ei normală. Aceasta poate fi ușor demonstrată cu un microscop. După activitate, celula creierului este supă în interior și micile granule din protoplasmă dispar. După odihnă, ele se umplu din nou și micile granule reapar. Aceste transformări au loc zilnic în celulele noastre nervoase, urmând activitatea și odihna." *(Jay Hoffman, Ph. D. – The Missing LinK)*

❒ „Oboseli" diferite

Munca excesivă, suprasolicitarea și încordarea psihică, nopțile nedormite sunt considerate ca parte integrantă a vieții obișnuite. Fie că este vorba de oameni de afaceri, de elevi sau studenți, de muncitori la fabrică sau de femei casnice, toți, aproape fără excepție, sunt copleșiți de oboseală. În societatea modernă, medicii constată că cel mai frecvent simptom de care se plâng pacienții în timpul consultațiilor medicale este oboseala.

Dar care sunt cauzele oboselii? Există trei cauze mai frecvente: munca sau efortul fizic îndelungat, munca sau solicitarea intelectuală îndelungată și somnul insuficient.

Muncitorul care efectuează muncă fizică toată ziua (mai ales în aer liber) se întoarce acasă seara și... cade în fotoliu, obosit și totuși relaxat. Aceasta este **oboseala hipotonică**. Atunci când merge la culcare, va dormi buștean. Cei care au lucrat același număr de ore, însă o muncă sedentară, în condiții de încordare, grabă, stres, vor suporta consecințele corespunzătoare. Oamenii a căror muncă este esențialmente mintală, obosesc mai mult decât aceia care au o muncă fizică. Nenumăratele telefoane, deciziile riscante, criza de timp, apropierea termenului de livrare sau execuție, dificultățile cu angajații, etc. - toate acestea constituie o suprasolicitare emoțională ce va da naștere la oboseală. Însă, această persoană cu **oboseală hipertonică**, se întoarce acasă nu numai obosită, dar și cu mușchii în tensiune. Îi este foarte greu să adoarmă, iar somnul este neodihnitor și se poate întâmpla ca tensiunea musculară să se mențină până dimineața. Oboseala intelectualului este foarte reală. Ba mai mult, oboseala produsă de încordarea psihică este însoțită de tulburări emoționale și nervoase cum sunt anxietatea, frustrarea și teama. Sunt necesare numai patru ore de somn pentru a refăce oboseala fizică, însă poate fi nevoie de un timp de două ori mai mare pentru refacerea energiei mentale.

Alte cauze ale oboselii pot fi: anumite boli (boli de inimă și ficat, anemii, malnutriție, insuficiență suprarenaliană, tuberculoză, diabet, diferite infecții, cancer, tulburări neurologice, hipotensiunea arterială), deshidratarea, hiper- dar și hipoglicemia, supraalimentarea, obezitatea, anumite medicamente, excesul de proteine și grăsimi, privitul la televizor, lipsa unui scop mobilizant, zgomotul, luminile intermitente și culorile metalizate, produsele ce conțin cafeină (cafea, băuturi de tip cola și alte băuturi carbogazoase, ciocolata etc.).

❑ Melatonina – hormonul revigorării

Melatonina este un hormon natural produs de organism și care se găsește și în anumite alimente. Melatonina provine din glanda pineală, o glandă micuță așezată exact în mijlocul creierului. Cât o boabă de porumb, glanda pineală arată ca un con de brad miniatural. Producerea de melatonină are loc numai noaptea, în dependență de mediul nocturn. Maximum de producere al melatoninei, noaptea, este între orele două și trei. În aceste ore de la miezul nopții, cantitatea de melatonină produsă este de 5-10 ori mai mare ca ziua. Pentru că durata de viață a melatoninei este de câteva minute (mai mult un pic în faza a doua de producere) concluzionăm că nu putem folosi melatonina de ieri pentru azi. Avem nevoie să elaborăm în fiecare seară melatonină.

Lumina puternică, așa cum este cea a soarelui, crește și cantitatea de serotonină („hormonul bucuriei, al bunei dispoziții") pe timpul zilei, care poate să prevină depresia și oboseala. De ani de zile, se știe că lumina artificială nocturnă oprește producerea melatoninei la oameni. Este important să evităm lumina pe timpul nopții și să ne expunem la lumina naturală ziua. Expunerea la lumina naturală, ziua, crește producerea melatoninei noaptea.

Melatonina este o substanță antioxidantă, care încetinește îmbătrânirea. S-a observat următorul fapt: cu cât înaintăm în vârstă, cu atât scade cantitatea de melatonină secretată de organism. De aceea, vârstnicii au nevoie să se expună mai mult la lumină solară, pentru a nu scădea producția acestei substanțe valoroase.

Melatonina e prezentă și în multe alimente. Consumând aceste alimente bogate în melatonină se crește cantitatea de melatonină din sânge. Iată câteva din alimentele care sunt bogate în melatonină: ovăz (este cel mai bogat aliment), porumb, orez integral, roșii, banane.

Triptofanul este un aminoacid, care poate fi convertit în glanda pineală în serotonină și melatonină. Cercetarea pe animale a demonstrat că nivelul de melatonină în sânge s-a mărit când a crescut și nivelul de L-triptofan. S-a arătat că intestinul poate produce melatonina din triptofan. Iată câteva din cele mai bogate alimente în aminoacidul triptofan: semințele de dovleac, glutenul din făină, semințele de susan, migdalele, nucile etc.

De asemenea, vitamina B_6 poate crește nivelul de melatonină și serotonină. Iată câteva alimente bogate în vitamina B_6: ardeiul gras, semințele de floarea-soarelui, semințele de susan, bananele, nucile, lintea.

Exercițiul fizic și postul (abstinența de la mâncare o zi) cresc cantitatea de melatonină din sânge. *(Neil Nedley, M.D. – Proof Positive. How to Realiably Combat Disease and Achive Optimal Health through Nutrition and Life Style)*

❑ Să cunoaștem câte ceva din „legile" odihnei

- Odihnește-ți fiecare parte a corpului. Practică relaxarea chiar acum. Lasă moale fiecare mușchi din corpul tău. Fă asta de fiecare dată când ești încordat. Apoi lucrează cu fiecare mușchi cât de lejer posibil.
- Inima ți se odihnește după fiecare bătaie.
- Plămânii se odihnesc după fiecare respirație.
- Odihnește-ți stomacul timp de o oră înaintea mesei următoare. Asta implică existența unei distanțe de 5-6 ore între mese și a nu mânca nimic între mese.
- Dacă trebuie să muncești noaptea, fă-o spre dimineață, dar dormi înainte de miezul nopții.
- Odihnește-te o zi în fiecare săptămână. Biblia ne spune că ziua a șaptea (sâmbăta) a fost concepută de Dumnezeu ca o zi de odihnă, fiind astfel o mare binecuvântare pentru om. Iată porunca enunțată de Dumnezeu pe care o poți considera o lege de funcționare optimă a ființei tale: „Adu-ți aminte de ziua de odihnă, ca s-o sfințești. Să lucrezi șase zile și să-ți faci lucrul tău. Dar ziua a șaptea este ziua de odihnă închinată Domnului, Dumnezeului tău: să nu faci nicio lucrare în ea, nici tu, nici fiul tău, nici fiica ta, nici robul tău, nici roaba ta, nici vita ta, nici străinul care este în casa ta. Căci în șase zile a făcut Domnul cerurile, pământul și marea, și tot ce este în ele, iar în ziua a șaptea S-a odihnit, de aceea a binecuvântat Domnul ziua de odihnă și a sfințit-o." Exodul 20:8-11
- Munca neîntreruptă va face din noi roboți și în timp ne va uza și distruge. A ne lua pentru relaxare și reechilibrare trei vacanțe pe an constituie un principiu benefic.

- O altă lege biblică oferită poporului Israel (și cât de prosper a fost acest popor!) era ca după 6 ani de lucru cel de-al șaptelea să fie un an când pământul trebuia să nu fie cultivat. Era un an de relaxare și refacere atât al pământului cât și ai oamenilor. Această lege divină este înțeleaptă și binecuvântată. (Levitic 25:1-8).

❒ Rețetă pentru o odihnă bună

⊛ Necesitatea medie de somn pentru o zi este de la 7 la 9 ore (în funcție de vârstă).

⊛ Culcă-te seara; orele dinaintea miezului nopții sunt cele mai valoroase pentru odihna și refacerea corpului. Două ore de somn înainte de miezul nopții valorează patru ore după miezul nopții.

⊛ Este indicat să fie întuneric de tot și liniște deplină în cameră pentru a se putea produce hormonul melatonină – hormonul refacerii.

⊛ Ai nevoie de un pat comod cu o saltea bună, suficient de tare pentru a-ți menține spatele drept.

⊛ Asigură-te cu o sursă bună de aer curat în dormitor – vara și iarna. O cameră bine oxigenată duce la un somn de calitate. Te vei trezi dimineața revigorat. Nu dormi în camere supraîncălzite.

⊛ Forțele corpului nu ar trebui epuizate în mod neîhibzuit. Epuizarea te împiedică uneori să te odihnești corespunzător.

⊛ Evită mesele și gustările seara. Ultima masă să fie maxim la orele 18^{00}. Somnul cel mai adânc este cel cu stomacul gol.

⊛ Evită stimulenții cum ar fi: ceaiul (verde sau negru – conțin cofeină), cafeaua, băuturile cola. Conțin substanțe excitante, fiind un „bici" pentru sistemul nervos obosit și produc insomnii.

⊛ Folosirea somniferelor pentru a induce somnul trebuie evitate. Dau dependență, tulbură sistemul nervos și au efecte secundare și nici nu rezolvă în realitate insomnia. Puteți lua în anumite cazuri o capsulă de Valeriană sau bea o cană de ceai seara din această plantă sau alte plante (roiniță, conuri de Hamei, Pasiflora).

⊛ Exercițiul fizic zilnic în aer liber este primul pas în tratamentul oboselii. Fă o plimbare în pas vioi înainte de culcare. Poți face un duș călduț, apoi culcă-te.

⊛ Eliberează-te de stres, emoții, tensiuni, necazuri, supărare, îngrijorare. Predă-le pe toate în mâna lui Dumnezeu și lasă-L pe El să le rezolve. Domnul Isus Hristos, Salvatorul nostru, are soluții la toate problemele noastre.

⊛ O conștiință curată și o minte împăcată cu Dumnezeu generează odihnă pentru trup și suflet.

Terapia prin credință – Sacroterapia

„Când spiritul este neliniștit, nici exercițiile fizice, nici dieta, nici medicina nu pot fi de mare folos." ***Samuel Johnson***

Pentru că omul este în mod normal o ființă religioasă, pentru că are nu numai trup, ci și duh, calea de vindecare adevărată trebuie să se adreseze ambelor compartimente, care trebuie privite ca un întreg. De multe ori însă, medicii se ocupă doar de trupul măcinat și istovit, ignorând acea parte atât de importantă – spiritul și sufletul. Acest capitol cuprinde informații foarte valoroase despre „remedii" uimitoare care nu se vând în farmacii și nici în alte magazine de specialitate. Dacă vreți să aveți succes atât în profilaxia bolilor dar și în terapia acestora, nu puteți ignora aceste „remedii".

„Ignorând faptul că medicina nu este știința generalului, așa cum este fizica sau chimia, ci știința individului și a particularului, că în medicină fenomenele variază de la un individ la altul și că ele nu sunt decât parțial reproductibile, medicina nu acceptă fapte care nu sunt reproductibile în majoritatea cazurilor. Medicina acceptă că apar factori necunoscuți, care conferă fenomenelor cel mult o semnificație statistică. Dar ignoră intervenția unor factori de esență divină. De aceea, în medicină predomină un mare grad de incertitudine privind pronosticul bolilor, ceea ce îi determină pe bolnavi să se roage la Dumnezeu. Rugăciunea este prima modalitate la care recurge omul bolnav când imploră ajutorul lui Dumnezeu." *(Dr. Adrian Restian – Medicina de familie)*

Iată cum sună definiția pe care Organizația Mondială a Sănătății o dă sănătății:

„Sănătatea este o stare de confort complet, fizic, mental și social și nu, pur și simplu, doar absența bolii sau a stării de invaliditate".

☒ Interacțiunile dintre minte și trup

„Relația care există între minte și corp este foarte intimă. Când unul este afectat, celălalt simpatizează cu el. Starea minții afectează sănătatea într-un grad mai mare decât își dau seama mulți. Tristețe, teamă, nemulțumire, vină, neîncredere, remușcare - toate tind să distrugă forțele vieții și să invite descompunerea și moartea... Curajul, speranța, credința, simpatia, dragostea promovează sănătatea și prelungesc viața. O minte mulțumită, un spirit vesel este sănătate pentru corp și tărie pentru suflet." (E. White - Divina vindecare, p.225)

❑ **Efectele fiziologice ale emoțiilor negative**

⊗ **Mânia** - lezează ficatul, controlează bila, sângele și alte fluide vitale. Dezechilibrul urcă spre inimă, spre cap și provoacă migrene, amețeli, tulburarea vederii, confuzie mentală.

⊗ **Anxietatea** - îngreunează respirația, dereglează digestia (dureri abdominale), determină diminuarea capacității de apărare a organismului, cauzează îmbolnăvirea intestinului gros (constipație, colită), afectează alte organe interne (stomac, floră intestinală, splină, pancreas).

⊗ **Îngrijorarea** - afectează sănătatea splinei, a pancreasului, a stomacului. Ea este una din cauzele indigestiei și ale scăderii imunității organismului.

⊗ **Mâhnirea, tristețea și pesimismul** - lezează inima, plămânii, afectează, uneori, chiar și pericardul, împiedică circulația sanguină și activitatea nervilor, încetinesc acțiunea ficatului, afectează digestia și nutriția și sunt răspunzătoare de dispersia rapidă a rezervelor de energie vitală, diminuând, sever, rezistența față de agresiunile la care e supus corpul din partea agenților patogeni.

⊗ **Teama și spaima** - afectează rinichii, determină pierderea controlului vezicii urinare, au acțiuni negative asupra inimii. Copiii care urinează în pat sunt (sau au fost) marcați, frecvent, de sentimente de teamă.

14. Credința – mâna care atinge infinitul

„Dar Isus i-o zis: „Fiică, credința ta te-a mântuit; du-te în pace, și fii tămăduită de boala ta.'" (Marcu 5:34).

Îngrijorarea ia sfârșit acolo unde credința începe.

Cunosc oameni cu credință reală, care au reușit să iasă învingători în lupta cu boli teribile. Și tu ai nevoie de credință. Fără aceasta nu putem supraviețui. Credința și încrederea în Dumnezeu stau la baza tuturor celorlalte legi ale sănătății. Aceasta este cea mai importantă lege ce trebuie practicată în viața zilnică. Ateul poate obține sănătate urmând anumite principii și legi ale sănătății, dar sănătatea deplină este posibilă numai includzând această lege cu aplicabilitatea vastă – încrederea în puterea divină.

Mulți oameni bolnavi care mă vizitează doresc să fie sfătuiți și ajutați în ce privește restabilirea sănătății lor. În discuțiile pe care le am cu aceștia, în afară de clarificarea unor aspecte privitoare la stilul de viață, nutriție, dezintoxicarea organismului, plante, remedii naturale etc., întotdeauna îi întreb dacă au credință. Cei mai mulți cred că da, deși puțini înțeleg sensul întrebării.

Ce este credința? Mulți nu știu aceasta și au noțiuni confuze despre credință. Faptul de a crede în existența lui Dumnezeu nu este credință. A te naște într-o familie creștină sau o țară creștină nu reprezintă nicidecum credință. A aprinde o lumânare, a face pelerinaje nu înseamnă credință. A merge la o biserică și a frecventa programele acesteia nu reprezintă credință. A adera intelectual la anumite doctrine nu este credință. Atunci ce este credința?

Credința înseamnă pur și simplu să crezi că Dumnezeu te iubește și te poți baza și încrede în dragostea, înțelepciunea și puterea Lui. Această încredere în Dumnezeu îți aduce o pace și o bucurie negrăită în inimă și te face să stai liniștit chiar în momentele grele și crizele vieții. Cel care crede cu adevărat în Dumnezeu știe că Tatăl său ceresc veghează și monitorizează tot ce se petrece pe acest pământ. Nimic nu-i scapă de sub control și nimic nu se pierde din cele ce sunt încredințate în mâna Sa. Încrederea în El ne determină să-i predăm viața cu toate problemele ei și astfel îngrijorarea care ne-a măcinat viața ia sfârșit.

„Dumnezeu Se îngrijește de toate lucrurile și susține întreaga creație... Nicio lacrimă nu cade fără a fi observată de El. Niciun zâmbet nu răsare fără a fi remarcat de El. Dacă nu am face nimic altceva decât să credem pe deplin acest fapt, toate neliniștile noastre ar fi risipite. Viețile noastre ar înceta să fie atât de pline de dezamăgiri, deoarece toate lucrurile, mari sau mici, ar fi încredințate în mâinile lui Dumnezeu, care nu este tulburat de multitudinea grijilor și nici suprasolicitat de greutatea lor. Prin urmare, noi ar trebui să ne bucurăm de acea bucurie a sufletului care, pentru nenumărați oameni, a rămas multă vreme necunoscută." *(E. White – Calea către Hristos)*

Noi nu putem exercita o credință puternică în Dumnezeu dacă nu-L cunoaștem. Dacă vrem ca această credință să ne crească, trebuie să studiem Cuvântul sacru – Biblia, cartea care ni-L descoperă pe Dumnezeu. Scriptura ne descoperă uimitoarea dragoste a lui Dumnezeu față de noi oamenii, dovedită mai ales prin faptul că Dumnezeu ne-a dăruit ce a avut mai scump, pe Singurul Său Fiu. Acesta a venit aici la noi, a luat un trup slab ca și trupul nostru, a trăit o viață sfântă pentru noi, a murit pentru păcatele noastre și pentru a ne convinge de dragostea imutabilă a lui Dumnezeu, a înviat pentru noi și trăiește pentru noi. Acest subiect este cea mai importantă cunoștință pe care o poate dobândi un om. Studiați această uimitoare temă, adăpați-vă profund din ea, meditați asupra ei, bucurați-vă de această realitate! Cunoscând dragostea lui Dumnezeu, bolnavul va dobândi încredere în Dumnezeu, iar acest lucru este viață pentru trup și duh.

Norman Cousins, vorbea despre puterea credinței și a speranței în vindecare: „Corpul uman gravitează în jurul speranței. De aceea, speranțele pacientului sunt arma secretă a medicului. Ele sunt ingredientele ascunse ale oricărei rețete."

Mulți dintre cei 31.000 de soldați din forțele militare ale aliaților Americii care au fost luați prizonieri în Japonia și Coreea în anul 1940 nu găseau nimic de contemplat în afară de noroiul din preajma lor. Doctorul Harold Wolff a constatat că, deși aveau hrană suficientă, totuși acești prizonieri deveniseră apatici, rupți de realitate, nu-i mai interesa nimic, nu mâncau și nu beau, nu se ajutau unii pe alții, priveau în gol și în final, mureau." Din cei 31.000 de prizonieri, peste 8.000 au murit astfel, lipsiți de speranță, de mângâiere și căldură sufletească, potrivit relatărilor doctorului Wolff, redactorul șef al Arhivelor de neurologie și psihiatrice. El declară:

„Speranța, credința și un scop clar în viață sunt realmente niște factori medicali. Aceasta nu este doar o profesiune de credință, ci însuși concluzia la care s-a ajuns prin cercetări științifice serioase și meticuloase." *(„A Scientific Report on What Home Does for Man", New York State Heart Assembly, 105 East 22nd Street, New York).*

William Ewart Gladstone, renumitul om de stat, fiind întrebat odată care era secretul liniștii neobișnuite pe care putea să și-o păstreze chiar și în cele mai dificile momente, a răspuns: „Deasupra patului meu, vizibile, când mă culc și când mă scol, se află următoarele cuvinte: „Celui cu inima tare, Tu-i garantezi pacea; da, pacea, căci se încrede în Tine." *(Isaia 26:3)*

Vestea cea bună este că Dumnezeu ne-a dăruit credință tuturora. Mulți nu știu acest lucru și nici nu folosesc acest dar uimitor. Credința este ușor de exercitat; mai ușoară decât respirația. Este simplu și atât de ușor să te încrezi în Dumnezeu. Este mai simplu decât să nu te încrezi sau decât încrederea în propria noastră persoană, care este atât de înșelătoare. Deci, prietene, învață să te bazezi pe Dumnezeu!

❑ Credința nu este autosugestie

Mulți confundă autosugestia cu credința. Ele nu au nimic în comun. Autosugestia este tot mai mult recomandată în terapia multor boli. Nu pot să fiu de acord cu acest lucru și am să și explic din ce motiv.

Ce este autosugestia? Înțelesul îl obținem simplu chiar din construcția acestui cuvânt compus: auto – sugestie; adică trebuie să-ți sugerezi ție însuți, prin repetare continuă, să-ți impui anumite gânduri. Spre exemplu, trebuie să-ți sugerezi, să-ți spui continuu, că nu ești bolnav, că ești bine, că te simți excelent etc. Autosugestia înseamnă să te raportezi la tine însuți, adică tu trebuie să te ajuți singur. Credința înseamnă să te raportezi la Dumnezeu, adică să te bazezi, să te încrezi în Dumnezeu. Credința este modul în care te legi de Cel Infinit, de Cel Atotputernic, de Ființa Supremă, Generatorul și Susținătorul vieții. Ori, acest lucru este cu totul altceva decât autosugestia. În plus, autosugestia ignoră realitatea și se bazează pe un fals. Când ești bolnav, realmente bolnav (nu închipuit, ipohondru), adepții autosugestiei te învață să spui: „Sunt bine, nu am nimic, totul este în regulă". Aceasta este o minciună. Credința nu neagă realitatea, dar în același timp se raportează la Dumnezeu, care poate schimba întreaga situație: „Sunt bolnav, într-adevăr, dar mă încred în Dumnezeu care este atât de puternic și mă poate vindeca. Mă pot baza pe El și sunt fericit și liniștit. Nu mă tem de nimic."

8. Rugăciunea – un remediu uimitor

„Cereți, și vi se va da; căutați și veți găsi, bateți, și vi se va deschide." (Matei 7:7)

„Este vreunul printre voi în suferință? Să se roage! Este vreunul cu inimă bună? Să cânte cântări de laudă!" (Iacov 5:13)

Un remediu pe care toți oamenii bolnavi, medicii și tot personalul medical au nevoie să-l cunoască este rugăciunea. Merită amintit că mulți medici chirurgi se roagă (unii chiar îngenunchează) înainte de fiecare intervenție chirurgicală. Acești oameni recunosc că viața este darul lui Dumnezeu și este susținută tot de El, dându-și seama că au nevoie de ajutorul Marelui Medic – Isus Hristos, pentru ca bisturiul să fie condus de mâna Acestuia în siguranță deplină.

Pentru că vindecarea este în exclusivitate o manifestarea a puterii lui Dumnezeu (fie într-o amigdalită, fie într-un cancer), avem nevoie să ne „conectăm" la Sursa Vieții și puterii. Rugăciunea reprezintă forma de comuniune, de legătură cu Dumnezeu.

Am observat în experiența de lucru cu cei bolnavi, cât de mult îi ajută rugăciunea. Nu m-am sfiit niciodată să le vorbesc bolnavilor și familiilor acestora despre puterea rugăciunii și nevoia de a se încrede liniștiți în Dumnezeu, dar am făcut acest lucru delicat și fără să devin apăsător sau insistent. Obișnuiesc să mă rog cu și pentru cei bolnavi, oriunde mi se oferă ocazia. Într-un mod vizibil, pacea se așterne peste inimile acestora și inimile și trupul li se înviorează. Când intru în camera lor de suferință îi găsesc deprimați și întunecați, iar când plec, după ce le vorbesc și ne rugăm împreună îi las radiind de bucurie, liniștiți și înviorați. Am văzut efecte deosebite chiar și în cazul acelora pentru care m-am rugat, fără să am prilejul contactului personal direct.

Mă adresez lui Dumnezeu în rugăciune, având conștiența că El este prezent acolo și mă aude, înțelegând deplin situația în care ne aflăm. Nu fac din rugăciune un ritual și nici nu spun poezii învățate mai dinainte. Mă raportez și mă adresez lui Dumnezeu ca unui Tată care ne iubește mai mult decât oricine și simte împreună cu noi. Sunt sigur că Dumnezeu ne iubește foarte mult. Știu că viața noastră depinde de El; noi nu o putem prelungi nici măcar cu o secundă. Deși mă rog pentru însănătoșirea bolnavului, cer mai presus să se facă voia înțeleaptă a lui Dumnezeu. El știe ce este cel mai bine pentru noi, de fiecare dată. Îi predau Lui cazul și recunosc că totul depinde de El. Sunt foarte bucuros când înțeleg că atât familia, dar mai ales bolnavul, sunt dispuși să încredințeze cazul în mâna Domnului și să predea toate îngrijorările, teama și tot ce îi apasă. În acest fel, mulți oameni au găsit vindecare pentru trup și suflet, iar în cazul altora, chiar dacă și-au încheiat viața, au fost izbăviți de spaimele morții, de cele mai multe ori și de dureri, impresionând pe toți cei din jur cu liniștea și pacea ce le umpleau inimile.

Doctorul Neil Nedley, în cuprinzătoarea lui carte de stil de viață, „Proba pozitivă", prezintă dovezi „științifice" despre puterea rugăciunii. Un om de știință onest care a fost obligat să recunoască puterea rugăciunii în ciuda prejudecăților sale a fost dr. Larry Dossey, un medic din Texas, care, deși crescuse într-o familie creștină, a devenit un agnostic în timp ce era la colegiu. Câțiva ani mai târziu, el a ajuns interesat de filozofii orientale ca budismul și taoismul și a început să practice meditația. Totuși, perspectivele lui spirituale au fost zguduite când a aflat că existau o serie de studii științifice care arătau că rugăciunea schimba sănătatea pacienților pentru care se ruga cineva. După cum a descris reacția lui inițială față de datele convingătoare, Dossy nu dorea să aibă de a face cu „vorbirea cu Dumnezeu." Totuși, în cele din urmă, el a ajuns la o concluzie: „Am hotărât că a **NU** folosi rugăciunea pentru pacienți era același lucru cu a reține un medicament sau o procedură chirurgicală puternică." Dossey s-a convins că **rugăciunea este o putere**; el și-a făcut un obicei zilnic din a comunica cu Izvorul Absolut al puterii.

Dr. Dossey leagă rugăciunea cu una din cele mai enigmatice întâmplări pentru medicii seculari, și anume regresul spontan al cancerului (RSC). În cazul unui regres spontan al cancerului, o persoană care prezintă un cancer fatal supraviețuiește fără să urmeze niciun tratament. De fapt, ea se poate vindeca pe deplin de cancer sau mai poate exista o dovadă că neoplasmul există fără a afecta mortal persoana. Dossey citează cercetarea lui Yujiro Ikemi din Japonia, făcută asupra regresului cancerului. Apoi, el face următoarea observație: „Adesea, o atitudine de devoțiune și acceptare asemenea rugăciunii – nu rugăciune agresivă pentru anumite rezultate, incluzând vindecare de cancer – precede vindecarea. În mod interesant, poate exista o conexiune mai puternică între lobul frontal și o putere mai înaltă prin rugăciune – și o acceptare a bolii sau a necazului care ajută la pavarea căii către sănătate. Mai târziu, în cartea sa, când Dossey discută din nou despre cercetarea lui Ikemi, el scoate în evidență că „toți pacienții [care au experimentat regresul spontan al cancerului] s-au predat cu totul voinței lui Dumnezeu *după* ce au aflat că au cancer."

De asemenea, s-a demonstrat că rugăciunea pentru anumite persoane, cerând de la Dumnezeu un anumit lucru are rezultate care pot fi măsurate științific. Unul dintre studiile citate cel mai mult este acela făcut de cardiologul Randolf Byrd. Dr. Byrd a numit la întâmplare jumătate din 400 de pacienți bolnavi de inimă, internați la reanimare, pentru care să se facă mai multe rugăciuni. Ei nu știau de aceste rugăciuni. Acei pentru care s-au făcut mai multe rugăciuni au avut mult mai puține probleme cu plămânii, au necesitat mai puține antibiotice și numărul decedaților a fost mai scăzut (deși acest ultim rezultat „nu era important din punct de vedere statistic" – aceasta însemnând că au murit prea puțini oameni pentru a putea determina dacă rugăciunea a hotărât sau nu diferența în rata mortalității). Și o astfel de rugăciune este cu totul diferită de starea mentală asemănătoare hipnozei pe care unii o numesc meditație. *(Neil Nedley, M.D. – Proof Positive: How to Realiably Combat Disease and Achive Optimal Health through Nutrition and Life Style).*

Iată ce scria despre puterea și miracolul rugăciunii marele chirurg și om de știință, Dr. Alexis Carrel (1873-1944), premiat cu premiul Nobel pentru medicină:

„Rugăciunea este o forță la fel de reală ca și gravitația universală. În calitate de medic am văzut oameni asupra cărora eșuase orice alt tratament, înălțați deasupra lor înșiși, și a descurajării lor, prin rugăciune... Rugăciunea este urmată totdeauna de un rezultat dacă este făcută în anumite condiții... Rugăciunea acționează asupra duhului și asupra trupului într-un mod care pare să depindă de calitatea, de intensitatea, de frecvența ei... În general, ea constă într-o plângere, un strigăt de spaimă, o cerere de ajutor. Uneori ea se transformă într-o senină contemplare a principiului imanent și transcendent al tuturor lucrurilor. Poate fi definită și ca o înălțare a sufletului către Dumnezeu. Ca un act de dragoste și de ardoare față de Dumnezeul de la care vine minunea vieții... Departe de fi doar o simplă recitare de formule, adevărata rugăciune reprezintă o stare misterioasă când conștiința se absoarbe în Dumnezeu. Această stare nu este de natură intelectuală. Ea rămâne de neînțeles atât pentru filozofi cât și pentru savanți. Oamenii simpli simt pe Dumnezeu la fel de firesc ca și căldura soarelui sau parfumul unei flori. Dar acest Dumnezeu accesibil celui ce știe să iubească se ascunde celui care nu știe decât să înțeleagă... Prin rugăciune, omul se apropie de Dumnezeu și tot prin ea Dumnezeu intră în el... Trebuie să te rogi neîncetat... Este absurd să te rogi dimineața și să te comporți apoi în restul zilei ca un păgân. Gânduri foarte scurte sau invocații mintale pot să mențină pe un om în prezența lui Dumnezeu. Întreaga comportare este atunci inspirată prin rugăciune. Astfel înțeleasă, rugăciunea devine un mod de a trăi." (Dr. Alexis Carrel – Omul, acest necunoscut).

William Sadler, un renumit psihiatru, le sugerează confraților săi cum să discerne mai ușor cauzele unor boli ale pacienților lor: „Rugăciunea este un mijloc puternic și eficient pentru a ieși biruitori asupra temerilor și îngrijorărilor. Bărbații și femeile care au învățat să se roage Tatălui ceresc, cu o sinceritate copilărească, stabilind și păstrând o legătură intimă cu El, se află în posesia unui secret extraordinar. Ei au învățat să arunce asupra lui Dumnezeu toate poverile lor, știind că El Însuși le poartă de grijă. A ne păstra un cuget curat este una din principalele măsuri de protecție contra nevrozelor"

Numeroși oameni ajung victime ale fricii și îngrijorărilor din cauză că neglijează hrana duhovnicească... Cei mai mulți nu sunt preocupați decât să-și satură trupul, alții în special mintea, iar marea majoritate își lasă sufletul să moară de foame. Deoarece ei acordă o foarte mică atenție hrănirii omului duhovnicesc, acesta ajunge atât de slăbit încât nu mai are tăria necesară disciplinării inimii și minții pentru a le face în stare să surmonteze dificultățile și nici pentru menținerea unei atmosfere duhovnicești care să le permită să reziste adversităților și descurajărilor. *(Practice Of Psychiatry, St. Louis, C. V. Mosby., 1953 pp. 1012-1013).*

De asemenea, William Sadler îi sfătuiește pe medici să-și încurajeze pacienții „să citească Biblia zilnic și sistematic." În acest tratat de medicină, Doctorul Sadler citează 43 de versete biblice, ca exemple ale puterii terapeutice a Bibliei. Vom reproduce numai nouă din aceste pasaje. Dacă le asimilăm, fiecare dintre acestea poate să ne facă mai mult bine decât orice sedativ sau tranchilizant.

„Dacă ne mărturisim păcatele, El este credincios și drept, ca să ne ierte păcatele și să ne curățească de orice nelegiuire." **1Ioan 1:9**

„Veniți la Mine, toți cei truditi și împovărați, și Eu vă voi da odihnă. Luați jugul Meu asupra voastră, și învățați de la Mine, căci Eu sunt blând și smerit cu inima; și veți găsi odihnă pentru sufletele voastre." **Matei 11:28-29**

„Iată Eu stau la ușă, și bat. Dacă aude cineva glasul meu și deschide ușa, voi intra la el, voi cina cu el, și el cu Mine." **Apocalipsa 3:20**

„Zidește în mine o inimă curată, Dumnezeule, pune în mine un duh nou și statornic!" **Psalmi 51:10**

„Vă las pacea, vă dau pacea Mea. Nu v-o dau cum o dă lumea. Să nu vi se tulbure inima, nici să nu se înspăimânte." **Ioan 14:27**

"Iată, Dumnezeu este izbăvirea mea, voi fi plin de încredere, și nu mă voi teme de nimic; căci Domnul Dumnezeu este tăria mea și pricina laudelor mele, și El m-a mântuit." **Isaia 12:2**

„Și Dumnezeul meu să îngrijească de toate trebuințele voastre, după bogăția Sa, în slavă, în Isus Hristos." **Filipeni 4:19**

„Pot totul în Hristos, care mă întărește." **Filipeni 4:13**.

„Căci El va porunci îngerilor Săi să te păzească în toate căile tale; și ei te vor duce pe mâini, ca nu cumva să-ți lovești piciorul de vreo piatră." **Psalmi 91:11-12**

4 Optimismul, bucuria și gândirea pozitivă

„Cei mai buni doctori din lume sunt Doctorul Regim, Doctorul Liniște și Doctorul Veselie." (Jonathan Swift)

„Ca să avem o sănătate perfectă, inimile noastre trebuie să fie umplute cu speranță, dragoste și bucurie." (E. White - Counsels on Health)

În revista *„Sunday Times"* din Marea Britanie este citat **dr. Karol Sikova**, profesor de oncologie clinică la Spitalul Hammersmith, legat de influența gândurilor pozitive asupra pacienților săi: „Avem pacienți care au supraviețuit 20 de ani cu cancer osos secundar și cazuri de pacienți care au trăit mai bine de 8 ani cu cancer la ficat. Oamenii aceștia au luat viața mai ușor, au scăpat de frică și au minimalizat rolul cancerului, reușind astfel să supraviețuiască mai mult".

În aceste vremuri, când umanitatea are frică de orice, capul de afiș îl deține frica de boală. Se poate spune că oamenii își petrec jumătate din viață fiind bolnavi, iar cealaltă jumătate temându-se să nu se îmbolnăvească! (Altfel spus, precum un diagnostic sec: astăzi, umanitatea este bolnavă de frică). Nicio stare de spirit nu este mai potrivită îmbolnăvirii, ca frica, apăsarea și tristețea. Boli psihosomatice, neuro-vegetative și altele decurg dintr-o atitudine vicioasă a mentalului, determinate de frică.

Oriundă îți ațintești privirea, oriunde îți îndrepți auzul, pretutindeni reclame promoționale, informări, publicitate despre calitățile extraordinare ale noilor tipuri de medicamente și tratamente. Ambalajele, prospectele, sfaturile medicale, articolele de popularizare sunt menite să atragă cumpărătorii, devenind un fel de invitație la îmbolnăvire... Întrebarea „ce mai faci?", banala formulă de politețe devine o ocazie deosebită pentru plângeri și văicăreli. Copiii se îmbolnăvesc adesea din cauza atitudinii greșite a unor părinți care se tem pentru sănătatea acestora și exagerează în îngrijiri, în administrarea „preventivă" a unor tone de „vitamine cașetă", înconjurându-i cu spaima de îmbolnăvire. Psihoza angoaselor seamănă panică. Îndoiala, spaima, tristețea, frica, îngrijorarea – iată cei mai performanți programatori de boli..

Într-o închisoare, s-a efectuat un experiment inedit. Sub promisiunea dăruirii vieții, cinci condamnați la moarte au acceptat să doarmă în paturile care fuseseră ocupate de cinci deținuți care muriseră de holeră. Patru dintre participanții la experiment au murit de frica posibilei contaminări, deși paturile fuseseră folosite, în realitate, de persoane sănătoase.

A fost refăcut experimentul în sens invers. Cinci alți condamnați la moarte au fost culcați – fără să știe – în paturi ce fuseseră ocupate de cinci holerici. Niciunul nu a avut vreo manifestare a groaznicei boli. „Bariera" psihică se ridicase în fața fricii la primul experiment, dar era coborâtă și frica nu putuse pătrunde în cel de-al doilea experiment.

„Gândurile și sentimentele sunt hrană pentru minte. Așa cum avem nevoie de un anume echilibru de vitamine, proteine și alte substanțe nutritive, fiecare dintre noi are nevoie de un echilibru de «nutrienți» mintali pentru o minte fericită, liniștită și creativă... Oamenii care au strânse legături cu alții, care împărtășesc gânduri și timp, necazuri și râs, cu suflete de același fel, culeg profunde beneficii ale sănătății." *(Mark Richliu, editor executiv al revistei Prevention)*

Este o realitate că ne aflăm într-o lume a suferinței, nesiguranței, răutății și mizeriei. Ni se întâmplă deseori tot felul de lucruri neplăcute, iar altele se conturează la orizont și ne pândesc viitorul. Atunci, cum ne-am putea bucura, mai ales dacă avem probleme sau suntem și bolnavi?

Dacă bucuria noastră va proveni din lucrurile perisabile ale acestei lumi (deci din exteriorul nostru), cu siguranță aceasta va fi de un caracter sporadic, trecător, lipsită de profunzime. Întotdeauna va fi ceva care va tulbura și ne va răpi bucuria. Avem nevoie de o sursă continuă de bucurie, iar aceasta să nu fie legată de lucruri exterioare, ci să fie interioară. Această sursă este Dumnezeu. Nimeni nu se poate bucura fără El (Eclesiastul 2:25). Ființa noastră nu este completă, atunci când nu-L avem pe Dumnezeu în inimă. Prezența lui Dumnezeu în inimă înseamnă lumină, bucurie, fericire, și aceasta nu pentru o zi, ci în fiecare zi, din ce în ce mai profund. Dragostea lui Dumnezeu, siguranța și împlinirea ce le găsim în El, toate acestea generează o bucurie copleșitoare, dătătoare de viață și sănătate.

„Ne aflăm într-o lume a suferinței. Dificultățile, încercările și întristarea ne așteaptă pretutindeni de-a lungul vieții. Dar există mulți care fac poverile vieții de două ori mai grele, anticipând mereu necazurile. Dacă se confruntă cu nenorociri sau dezamăgiri, ei cred că totul merge spre dezastru, că soarta lor este cea mai nenorocită, că vor ajunge sigur

la ruină. Astfel, își atrag nefericirea asupra lor, și aruncă o umbră pretutindeni în jur. Viața însăși devine o povară pentru ei. Dar nu trebuie să fie așa. Se cere prețul unui efort hotărât pentru a schimba făgașul gândirii lor. Însă schimbarea poate fi făcută. Fericirea lor, atât cea din viața aceasta, cât și cea din viața viitoare, depinde de concentrarea minții lor asupra lucrurilor optimiste. Să-și întoarcă privirile de la imaginea întunecată - care este imaginară - către binefacerile pe care Dumnezeu le-a presărat pe cărarea lor și, dincolo de acestea, către cele nevăzute și veșnice." *(Ellen White - Divina vindecare)*

Din păcate, atât de mulți oameni sunt nemulțumiți, veșnic nemulțumiți, murmurători și lipsiți de bucurie. Întotdeauna le lipsește ceva. Egoismul sever de care suferim ne face să fim așa. Chiar nu avem niciun motiv de bucurie? În fiecare zi primim mii de binecuvântări, fără să le merităm și nici să mulțumim. Pâinea pe care o mâncăm, apa pe care o bem, aerul pe care îl respirăm, cântecul îmbucurător al unei păsări, parfumul și coloritul splendid al unui trandafir făcut special să ne înveselească, gestul amabil al unui prieten care se interesează de noi și multe altele – toate sunt dovezi ale iubirii lui Dumnezeu și motive de bucurie și recunoștință.

Să învățăm să ne bucurăm de orice lucru frumos, chiar de cele mai mici. Cel care știe să se bucure de lucrurile minuscule (și are ochi să le vadă) este continuu fericit. Fiecare zi este pentru acesta o sărbătoare a vieții. Biblia mărturisește că omul „cu inima mulțumită are un ospăț necurmat". *(Proverbe 15:15)*. Iar efectul acestei stări de bucurie, satisfacție și mulțumire întrece orice calcul, este cu adevărat un elixir pentru trupurile bolnave.

„Nimic nu exercită o influență mai mare pentru favorizarea sănătății sufletului și trupului ca spiritul de recunoștință și laudă." *(E. White - Divina Vindecare)*

Se spune că doi prizonieri priveau afară prin gratiile temniței; unul a văzut noroiul; celălalt stelele. Tu la ce privești? Lucrurile negative și urâte sunt preocuparea ta sau cele frumoase, nobile, pure?

Ne lipsește un spirit de mulțumire, de recunoștință. Primim zilnic binecuvântări și servicii pentru care nu știm să le apreciem și nici să mulțumim. Nu ar trebui să fie așa. Să cultivăm un spirit de gratitudine față de orice lucru ce ni se face sau oferă. Iată ce ne îndeamnă marele om de credință, împărat și cântăreț al lui Israel, David:

„Binecuvintează, suflete, pe Domnul, și tot ce este în mine să binecuvinteze Numele Lui cel sfânt! Binecuvintează, suflete, pe Domnul, și nu uita niciuna din binefacerile Lui! El îți iartă toate fărădelegile tale, El îți vindecă toate boalele tale; El îți izbăvește viața din groapă, El te încununează cu bunătate și îndurare; El îți satură de bunătăți bătrânețea, și te face să întinerești iarăși ca vulturul." *(Psalmi 103:1-5)*

❑ Credința transformă handicapurile și neputințele în binecuvântări

Poate că unii se întreabă uimiți de ce îngăduie Dumnezeu ca și copiii Săi să treacă prin necazuri. Moartea nu este un dar de la Dumnezeu, ci rezultatul păcatului lui Adam. „Moartea a venit printr-un singur om." (1 Corinteni 15:21). În această carte, am menționat de mai multe ori faptul că boala și moartea sunt urmările păcatului. În niciun caz nu-L putem învinovăți pe Dumnezeu pentru lucrurile acestea, din contră trebuie să ne punem toată încrederea în El pentru a ne izbăvi din tragedia morții. „Căci, după cum toți mor în Adam, tot așa toți vor învia în Hristos." (1 Corinteni 15:22). Dumnezeu nu este autorul morții, ci al vieții veșnice.

Puțini oameni au fost înconjurați de atâtea „gratii" ca Helen Keller, o femeie oarbă, surdă și mută (1880-1969). Totuși ea ajuns celebră și numele i-a intrat în istorie fiindcă a știut să-și folosească infirmitățile, transformându-le în niște trepte cu ajutorul cărora a ieșit din închisoarea sa și a devenit o binecuvântare pentru lumea întreagă datorită spiritului ei larg și iubirii sale deosebite.

„Helen Keller este o nevăzătoare surdo-mută americană, care a ajuns la cel mai înalt grad de cultură și înțelegere la care poate ajunge un om normal. Femeie de elită, asistent universitar, cunoscând algebra, matematicile, puțină astronomie, latina și greaca, citind Molière și Anatole France și exprimându-se în limba lor; citind Goethe, Shiller și Heine în germană, Shakespeare, Kipling, Wells în engleză; scriind ea însăși versuri și filozofie; frecventând muzee, expoziții, teatre, cu impresii comparabile cu ale noastre și participând la o mulțime din feluritele noastre activități și distracții, pentru că ea brodează, desenează, dactilografiază, coase, face canotaj, joacă șah și are asupra ansamblului complicat al nenumăratelor lucruri ce alcătuiesc viața, mai multă claritate decât trei sferturi din oamenii normali." (G. Hary, unul din biografii Helenei Keller).

Iată un gând al acestei femei credincioase, care te poate îmbogăți și ajuta:

„Stai cu fața către soare și n-ai să mai vezi umbra."

❑ Virtuțile curative ale bucuriei

Iată un extraordinar adevăr fiziologic al Bibliei:

„O inimă veselă este un bun leac, dar un duh mâhnit usucă oasele." Proverbe 17:24. Știm că o mare parte din celulele sistemului imunitar își au sorgintea în măduva oaselor. Cu alte cuvinte: O inimă veselă înseamnă un medicament eficace, iar un spirit trist înseamnă paralizarea sistemului imunitar („usucă oasele").

Umorul este un fenomen comportamental complex considerat de mulți ca fiind o trăsătură fundamentală a stării de bine, de sănătate. De multe ori confundăm râsul cu umorul, dar în realitate putem experimenta umorul la nivel mental, fără să râdem. Dincolo de manifestările fiziologice, de satisfacția psihologică, de liantul social, umorul are valențe spirituale superioare, înalță și înnobilează, atunci când este reflexiv, cumpătat, înțelept.

Din punct de vedere fiziologic, bucuria are anumite efecte fiziologice:

☺ efect **asupra aparatului respirator** - prin modificarea profundă a ritmului și amplitudinii respirației; se antrenează în modul cel mai intensiv diafragma și amplifică utilizarea oxigenului de către organism. Râsul forțează golirea plămânilor ceea ce duce la aerisirea spațiului rezidual al plămânilor.

☺ **efect împotriva durerii** - prin endorfinele secretate în stările de bună dispoziție.
☺ **efect benefic pentru bolnavii cardiaci** („râzi din toată inima"). Pacienții care râd în mod regulat au o frecvență cardiacă de repaus mai redusă. Studiile experimentale făcute de dr. Lee Berk de la Universitatea Loma Linda din California pe bolnavii după infarct miocardic au arătat că cei care au beneficiat de ședințe de umor au avut mai puține episoade de aritmie și valori mai mici ale tensiunii arteriale. În fine, cel mai impresionant este faptul că râsul cu poftă a dus la o scădere semnificativă a numărului de recidive de infarct.

❒ **Bucuria și imunitatea**
☺ Râsul cu poftă determină **creșterea numărului total de leucocite, a numărului de limfocite și granulocite.**
☺ Stimulează activitatea și **crește numărul de limfocite de diverse tipuri** (limfocitele T activate, limfocitele T citotoxice, limfocitele T ajutătoare, limfocite b și în mod deosebit a celulelor NK – natural killer)
☺ **Nivelul de anticorpi circulanți este și el stimulat** de umor; râsul determină **creșterea concentrației de imunoglobuline de tip G, A și M.**
☺ Râsul **stimulează și nivelul unor fracțiuni ale complementului** (o proteină complexă cu rol imunitar).

❒ **Bucuria – un antidot excelent împotriva stresului**

Studiile efectuate de dr. Lee Berk de la Universitatea Loma Linda din California au dus la constatarea **că bucuria scade în mod semnificativ nivelul de cortizol și de dopac** (principalul metabolit seric al dopaminei), precum și nivelul de adrenalină.

Bucuria ne permite să adoptăm o atitudine relaxată, detașându-ne pentru moment de poverile și grijile realității, pentru ca apoi să le reluăm cu o nouă prospețime și vigoare.

Iată câteva gânduri inspirate în care Scriptura vorbește despre adevărata bucurie:

„Am neclintit pe Domnul înaintea ochilor mei: când este El la dreapta mea, nu mă clatin. De aceea inima mi se bucură, sufletul mi se veselește, și trupul mi se odihnește în liniște. Îmi vei arăta cărarea vieții; înaintea Feței Tale sunt bucurii nespuse, și desfătări veșnice în dreapta Ta." Psalm 16:8-11

„Eu am căutat pe Domnul, și mi-a răspuns: m-a izbăvit din toate temerile mele. Când îți întorci privirile spre El, te luminezi de bucurie, și nu ți se umple fața de rușine." Psalm 34:4-5

„Când urmez învățăturile Tale, mă bucur de parcă aș avea toate comorile. Mă bucur de Cuvântul Tău, ca cel ce găsește o mare pradă." Psalm 119:14,162

"Bucurați-vă totdeauna în Domnul! Iarăși zic: Bucurați-vă!" Filipeni 4:4

6. Dragostea altruistă

„Și noi am cunoscut și am crezut dragostea pe care o are Dumnezeu față de noi. Dumnezeu este dragoste; și cine rămâne în dragoste, rămâne în Dumnezeu, și Dumnezeu rămâne în el." (1Ioan 4:16)

Dragostea este o necesitate de bază pentru viața de ansamblu. Doctorul Smiley Blanton în recenta sa carte intitulată „Iubești sau mori?" scrie: „Timp de peste 40 de ani, am ascultat în cabinetul meu oameni de toate vârstele și clasele sociale care îmi împărtășeau speranțele și temerile lor... Când mă gândesc la toți acești ani foarte încărcați care s-au scurs, îmi este și mai clar acest adevăr fundamental: toți oamenii - fără dragoste. Dacă dragoste nu e, nimic nu e, pentru că una din două: ori iubești, ori pieri." *(Smiley Blanton – „Love or perish?", New York, Simon an Schuster, Inc. 1956, pag. 3-15).*

Porunca „Să iubești pe aproapele tău ca pe tine însuți" este fundamentul și regula de aur a vieții. Încălcarea acestei porunci este cauza fundamentală a nefericirii și bolilor mintale, aceasta depășind orice alt simptom cules de un psihanalist. Oricare sunt bolile sau simptomele unui bolnav, totul provine din incapacitatea lui de a iubi. Prin a iubi înțelegem aici afecțiunea sau capacitatea de a îngriji de celălalt cu toată răspunderea și cu tot respectul, de a-l înțelege și a-i dori intens binele său adevărat. Căci, în definitiv, un tratament psihanalitic are ca scop să trezească în pacient capacitatea de a iubi. Dacă nu se ajunge la acest rezultat, tratamentul este superficial." *(„Psichianalysis and Reliogion", New Haven, Yale University Press, 1950, pp. 86-87).*

Cineva a spus: „Remediul pentru toate nenorocirile, și bolile, și grijile, și necazurile, și crimele omenirii se ascunde într-un singur cuvânt: „iubire." Dragostea este sursa divină care generează și restaurează pretutindeni viața.

Doctorul Alfred Adler, un eminent psihiatru, susține că majoritatea dereglărilor nervoase și emoționale se nasc din dorința de afirmare, din setea de putere. Tulburarea mentală izvorâtă din dorința noastră de a „apuca luna de pe cer" sau de a ne depăși semenii este un lucru la ordinea zilei. Din cauză că omul de rând, în alergarea sa nebunească pentru atingerea unor scopuri și obiective pământești, este o întrecere zilnică cu alte persoane, ziua sa este plină de înfrângeri, greșeli, sentimente de revoltă, răniri de tot felul, autocompătimire și rareori poate să pareze loviturile.

Psihiatria modernă se apropie de Biblie când insistă asupra importanței de a ne orienta gândurile spre exterior, de a privi cu dragoste către alții. Dar, din nefericire, psihiatria nu ne poate asigura și proviziile de dragoste de care avem trebuință pentru a putea iubi cu adevărat, în ciuda tuturor adversităților și pentru a putea depăși neplăcerile întâlnite în cale.

Altruismul, compasiunea și iertarea pot fi mijloace eficiente de a ne vindeca.

Egoismul ne ucide, este moarte. Dragostea este medicament vindecător, este esența vieții divine!

Oamenii de ştiinţă de la Universitatea din Michigan au făcut un studiu extins, pe durata a zece ani, la care au participat 2.754 de oameni din Tecumseh, statul Michigan. Între 1967 şi 1969, le-au luat interviuri acestor oameni şi le-au urmărit modul de viaţă în următorii 10-12 ani. Au descoperit că la oamenii care nu se implicau voluntar în activităţi colective, rata mortalităţii, în timpul studiului, era de două ori şi jumătate mai mare decât la cei care, cel puţin o dată pe săptămână, preluau activităţi de ajutorare. Rezultatele nu depindeau de vârstă, sex şi starea sănătăţii intervievaţilor, în momentul când se discuta cu ei.

Psihiatria modernă a luat serios numeroasele şi nespus de preţioasele recomandări biblice prind modul de a gândi altruist, de a întinde o mână de ajutor şi semenilor noştri. Un psihiatru spunea: „Fără iubire, vei pierde voinţa de a trăi. Vitalitatea noastră fizică şi mentală se deteriorează, rezistenţa noastră scade şi cedează în boli care adesea se dovedesc a ne fi fatale. Dacă totuşi supravieţuim, vom cunoaşte o existenţă amară şi sterilă, şi atât de secătuită din punct de vedere emoţional, încă nu o vom putea numi decât o jumătate de viaţă." *(Smiley Blanton, „Love or Perish", New York, Simon and Schuster Inc., 1956, p. 4)*

Harry şi Bonaro Overs Treet, nişte psihologi foarte cunoscuţi, au scris: „Unul din adevărurile de bază ale vieţii omeneşti este că numai persoana care se dăruieşte ajunge să se împlinească." *(Harry J. Johnson „Blue Print for Health", Chicago, Blue Cross Association, Summer, 1962, p. 19).*

„Dacă mintea este liberă şi fericită, iar conştiinţa împăcată că ceea ce face este bine şi îi face pe alţii fericiţi, aceasta va crea o bucurie care va reacţiona asupra întregului organism, făcând circulaţia sângelui mai liberă şi ridicând tonusul întregului corp." *(Ellen White – Lucrarea Medicală)*

Dr. Lary Scherwitz, de la University of California, Dr. Redford Williams de la Duke University, Dr. Lynda Powel şi alţii au descoperit că frecvenţa cu care cineva, în timp ce vorbea, se referea la el însuşi, cu alte cuvinte, cât de des folosea în conversaţie cuvintele „eu", „pe mine", „mie" şi „al meu", a fost într-adevăr un factor previzibil cert pentru apariţia unui infarct cardiac.

Într-un alt studiu, Dr. Scherwitz a analizat benzile de magnetofon pe care erau înregistrate interviurile realizate în decursul unui proiect de cercetare care a durat 9 ani, la care au participat aproape 13.000 de bărbaţi. Acest studiu, aşa-zisul „Multiple Risk Factor Intervention" a fost făcut pentru a se descoperi dacă modificările moderate ale modului de viaţă împiedică apariţia unei boli de inimă coronariene. Dr. Scherwitz a descoperit că la persoanele care se menţionau frecvent ele însele într-o conversaţie, infarctul cardiac este mult mai des întâlnit decât la cei ce nu făceau aceasta. Egocentrismul la cei care, în cele din urmă, au murit din cauza unui infarct cardiac, era izbitor. *(Dr. med. Dean Ornish – Revoluţie în terapia bolilor de inimă)*

„Conştiinţa facerii de bine este unul dintre cele mai bune medicamente pentru corpurile şi minţile afectate de boală. Când mintea este liberă şi fericită în urma sentimentului datoriei bine împlinite şi satisfacţiei de a fi dăruit şi altora fericire, influenţa înviorătoare, moralizatoare aduce o viaţă nouă întregii făpturi." *(Ellen White - Divina Vindecare)*

Bolnavii, în măsura în care capacităţile fizice le permit, pot sluji celor care sunt mai nevoiaşi decât ei. Centrarea pe sine, a privi continuu la noi şi problemele pe care le avem, vigilenţa în descoperirea unor inconveniente, disconfort sau suferinţe pe care le acuzăm, autocompătimirea şi dorinţa ca toţi să ne slujească – iată motive pentru care procesul de vindecare va fi îngreunat. Bolnavul trebuie să fie învăţat să-şi ia privirea de la el şi boală şi să se gândească cum ar putea ajuta pe cei din jurul lui. Această atitudine are efect vindecător.

Fie ca rugăciunea unui persoane care a trăit o viaţă de slujire şi altruism, Francisc de Assisi (1182–1226), să trezească şi în noi dorinţa după o asemenea experienţă:

„O, Doamne!
Te rog să faci din mine Mesagerul Păcii Tale,
Ca eu să răspândesc dragostea unde se urăsc oamenii,
Să aduc iertarea, unde oamenii îşi rănesc unii altora inimile.
Să unesc, acolo unde este dezbinare,
Să aduc lumină, acolo unde domneşte întunericul,
Să aduc bucurie acolo unde domneşte numai amărăciune.
Ah, Doamne!
Lasă-mă să înţeleg şi să împlinesc Voia Ta.
Nu ca eu să fiu mângâiat, ci ca eu să mângâi,
Nu ca eu să fiu înţeles, ci ca eu să înţeleg,
Nu ca eu să fiu iubit, ci ca eu să iubesc. Amin".

Iată câteva din recomandările sau mai degrabă poruncile Noului Testament, care ar putea salva milioane de inimi zdrobite, frânte, strivite, dacă oamenii ar putea avea destulă credinţă ca să şi le însuşească şi să le aplice:

„Prin harul, care mi-a fost dat, eu spun fiecăruia dintre voi, să nu aibă despre sine o părere mai înaltă decât se cuvine; ci să aibă simţiri cumpătate despre sine, potrivit cu măsura de credinţă, pe care a împărţit-o Dumnezeu fiecăruia". Rom 12:3

„Dragostea să fie fără prefăcătorie. Fie-vă groază de rău, şi lipiţi-vă tare de bine. Iubiţi-vă unii pe alţii cu o dragoste frăţească. În cinste, fiecare să dea întâietate altuia. Aveţi aceleaşi simţăminte unii faţă de alţii. Nu umblaţi după lucrurile înalte, ci rămâneţi la cele smerite. Să nu vă socotiţi singuri înţelepţi". Rom 12:9-10,16

„Faceţi-mi bucuria deplină, şi aveţi o simţire, o dragoste, un suflet şi un gând. Nu faceţi nimic din duh de ceartă sau din slavă deşartă; ci în smerenie fiecare să privească pe altul mai presus de el însuşi". Filipeni 2:2-3

6. Moartea eului – un remediu pentru eu

„Știu, în adevăr, că nimic bun nu locuiește în mine, adică în firea mea pământească, pentru că, ce-i drept, am voința să fac binele, dar n-am puterea să-l fac. Căci binele pe care vreau să-l fac, nu-l fac, ci răul pe care nu vreau să-l fac, iată ce fac! Și dacă fac ce nu vreau să fac, nu mai sunt eu cel ce face lucrul acesta, ci păcatul care locuiește în mine. Găsesc, deci, în mine legea aceasta: când vreau să fac binele, răul este lipit de mine. Fiindcă, după omul dinăuntru îmi place Legea lui Dumnezeu, dar văd în mădularele mele o altă lege, care se luptă împotriva legii primite de mintea mea, și mă ține rob legii păcatului, care este în mădularele mele. O, nenorocitul de mine! Cine mă va izbăvi de acest trup de moarte?" (Romani 7:1-24)

„Am fost răstignit împreună cu Hristos, și trăiesc... dar nu mai trăiesc eu, ci Hristos trăiește în mine. Și viața pe care o trăiesc acum în trup, o trăiesc în credința în Fiul lui Dumnezeu, care m-a iubit și S-a dat pe Sine însuși pentru mine". (Galateni 2:20).

Cu puțină introspecție, fiecare dintre noi poate constata prezența în interiorul său a două forțe opuse. Lucrul acesta devine și mai evident când avem de luat o decizie morală. În sanctuarul minții, al conștiinței, deseori ne-am simțit răvășiți datorită luptelor date între cele două forțe antagoniste. Cu toții ne naștem cu o natură păcătoasă, egocentrică și răzvrătită. Biblia ne spune că rădăcina problemei oamenilor este mintea firească pe care o deținem. Aceasta este sursa întregului rău.

Egocentrismul, lupta pentru putere și întâietate, spiritul de invidie și resentimentele - toate tulbură sistemul nervos și glandele endocrine, determinând dezechilibre și diverse boli. Astfel, omul suferă mult din cauza puterniciilor sale sentimente de autoafirmare și autocompătimire. Cine își va face timp pentru a cerceta cauzele adaptării sale deficitare la dificultățile vieții, va descoperi adesea un mic cuvânt compus din două litere: „EU". Stresul zilnic și bolile care decurg de aici au la origine refuzul nostru de a-l sacrifica pe marele EU.

Cea mai importantă decizie pe care a luat-o cineva este de a-și preda voința și viața în mâna lui Dumnezeu. Sacrificarea eu-lui nostru și acceptarea conducerii depline a lui Dumnezeu este cheia salvării noastre. Aceasta ne va costa să-i spunem un adio definitiv omului nostru firesc care ne-a procurat atâtea așa-zise plăceri ale vieții. Aceasta va presupune să renunțăm la anumite obiceiuri, practici, mentalități, puncte de vedere. Să privim lucrurile deschis. Este o experiență dureroasă a abandona pentru totdeauna orice plăcere lumească, orice prietenie neblibică, orice deprindere condamnată de Dumnezeu. Poate că vom vărsa câteva lacrimi luându-ne rămas bun de la viața cea veche și capcanele ei, dar întristarea noastră ni se va părea nesemnificativă, ceva mai târziu, când vom experimenta bucuria învierii și puterea vieții celei noi. Așadar, a ne abandona voința de dragul Domnului Isus Hristos și a ne crucifica eul păcătos înseamnă a opta pentru sănătate, atât din punct de vedere sufletesc, cât și trupesc, iar aceasta în măsura în care atârnă de atitudinea inimii noastre și de orientarea noastră spirituală.

Dacă noi înșine vom înfige primul cui în tot ceea ce Dumnezeu a condamnat la moarte în ființa noastră, atunci El Însuși, va executa eul păcătos. Firea noastră veche, care-și dă mereu la iveală ambițiile egoncentrice și poftele imorale. Abandonarea voinței personale pentru a ne supune voii lui Dumnezeu ar putea fi considerată un procedeu negativ, ilogic, dar rezultatul este dobândirea unei mari bogății spirituale. Psihologul Wallace Emerson a exprimat toate acestea dintr-o perspectivă proprie: „Voința care, supunându-se autorității lui Hristos, renunță definitiv la intenția de a domina, sfârșește prin a deveni cu adevărat, stăpână în casa ei." *(„Outline of Psychology, Wheaton, Ill, Van Kampen Press, p. 433).*

Moartea eului nostru pentru ca Hristos să trăiască în noi ne va aduce bucurii uriașe. Un om care își așteaptă moartea nu se va mai simți deloc deranjat de neplăcerile curente care îi asaltează pe ceilalți oameni. El nu este afectat de faptul că găinile vecinului au scormonit în stratul de flori; artrita nu s-a înrăutățit din cauza majorării impozitului de clădiri; tensiunea sa arterială nu crește simțindu-se amenințat de spectrul șomajului; nici nu va contracta o migrenă datorită faptului că soția a ars mâncarea; nici colita sa ulceroasă nu se va agrava din cauză că bursa de valori a cunoscut o scădere de 10 procente. Omul care a acceptat de bunăvoie să fie răstignit nu se simte niciodată frustrat. Cel care în mod voluntar, cu voioșie și în fiecare zi se aduce pe sine însuși ca „o jertfă vie" se poate adapta perfect la situațiile cele mai dificile, fiind în toate împreună cu apostolul Pavel, „mai mult decât biruitori". *(Romani 8:37)*

Cum să scăpăm de stresul cronic și de efectele lui distrugătoare

❑ Ce este stresul?

Datorită noilor condiții de viață și de muncă ale oamenilor, stresul a căpătat în ultimii ani o amploare foarte mare. Evoluția accelerată a societății, modernizarea ei rapidă, tehnologiile tot mai avansate, mobilitatea accentuată, schimbările bruște în viața oamenilor, solicită un plus de consum nervos, eforturi suplimentare de adaptare ale oamenilor la condițiile schimbătoare ale vieții lor.

Stresul afectează încă de la vârste fragede viața individului prin inducerea unor stări de boală cu grave consecințe fizice, psihice și sociale. Din acest motiv, cunoașterea problematicii stresului este importantă pentru evitarea anumitor situații, pentru eliminarea unor factori de risc și adoptarea unui stil de viață sănătos.

În decursul existenței noastre, suntem puși în situații foarte variate, care cer răspunsuri potrivite cu fiecare împrejurare; fie că este vorba de un efort suplimentar de muncă, de schimbarea unor condiții de lucru sau de viață, fie de un eveniment neobișnuit – plăcut sau neplăcut – care vine să schimbe cursul normal al activității noastre, suntem obligați „să facem față", să reacționăm, să ne purtăm potrivit cu fiecare situație.

Omul de afaceri, care este sub o tensiune permanentă din partea clienților și deopotrivă a angajaților săi, supraveghetorul traficului aerian, care știe că un moment de neatenție poate însemna moartea a sute de persoane, atletul care vrea cu disperare să câștige cursa, și soțul, care privește neajutorat la soția sa care moare de cancer încet și în durere – toți suferă de stres. În ciuda varietății tipului de stres, corpul răspunde într-o manieră stereotipică (Hans Selye, 1974).

Hans Selye, un endocrinolog canadian, definește stresul ca fiind *„răspunsul nespecific al corpului la orice solicitare"*.

❒ „Luptă sau fugi"

Pentru a înțelege cum se comportă organismul în situații de stres am să folosesc o ilustrație. Se spune că un om lucra în ture de noapte, iar pentru a merge la serviciu era necesar a parcurge câțiva kilometri pe jos. Pentru ca să scurteze drumul, exista o variantă de a trece printr-un cimitir, și acest lucru trebuia făcut noaptea. Omul nostru nu era fricos, așa că drumul acesta prin cimitir îl făcea în fiecare noapte, mergând la slujbă. Într-o zi, a fost săpată o groapă destul de adâncă în cimitir și a fost lăsată neastupată. Omul din ilustrația noastră, ca de obicei, mergea spre slujbă. A fost o noapte fără lună, întunecoasă. Întâmplarea face ca bietul om să cadă în groapă. Din fericire, nu a pățit mare lucru datorită căderii. Problema era alta, că nu mai putea să iasă din groapa adâncă. S-a chinuit destul de mult, a încercat din răsputeri, dar degeaba. Până la urmă s-a consolat și și-a dat seama că trebuie să aștepte liniștit dimineața, când va veni cineva prin zonă pentru a-l putea ajuta să iasă. Așa că, s-a pus jos într-un colț al gropii, rezemat de perete, încercând să ațipească puțin, pentru că altceva mai bun nu avea de făcut. Întâmplarea face ca un alt om să treacă tot prin cimitir și să cadă în aceeași groapă. După cădere, bietul om încearcă repede să se urce pe peretele gropii și să iasă, dar alunecă. Deodată, dintr-o margine a gropii, aude o voce, spunându-i: „Nu te mai chinui, că am încercat și eu!" La auzul acestei voci, al doilea om căzut face un salt ager, se prinde de marginea de sus gropii și într-o clipă este deasupra, după care o ia la fugă extrem de sprinten. Dincolo de amuzamentul pe care îl creează această istorioară, putem fi ajutați un pic să înțelegem cum lucrează organismul în cazuri excepționale de stres. Într-un mod normal, al doilea om nu ar fi putut escalada zidul gropii, dar sub influența stresului a primit puteri aproape supranaturale, fiind în stare de performanțe uimitoare. Așa se comportă organismul în caz de stres acut – situații rare de urgență. Nu vă amintiți ce viteză ați prins când v-a urmărit vreun animal sau în cazul altei agresiuni?

În urma eliberării abundente de hormoni, în câteva secunde se petrec o sumedenie de schimbări în organism. Iată câteva din reacțiile ce se petrec în organism ca răspuns la un agent stresor:

- Pupilele se măresc pentru a mări câmpul vizual;
- Are loc o ascuțire a simțurilor;
- Capilarele din piele și intestine se contractă (de aici provine paloarea) pentru a lăsa sângele în mușchi unde este nevoie mai mult de el;
- Bătăile inimii se accelerează și se pompează mai mult sânge în mușchi;
- Plămânii se dilată pentru a lua mai mult oxigen de care toți mușchii au nevoie;
- Fibrele musculare se contractă fiind pregătite pentru mișcări bruște și rapide în caz de nevoie;
- Ficatul este activat pentru a elibera glucide și lipide în sânge, în scop energetic;
- Inhibarea funcțiilor nenecesare pentru acel moment (cum este digestia);
- Sunt activate mecanismele de coagulare, pentru ca organismul să fie pregătit a face față în caz de rănire.

Un astfel de comportament complex al organismului în cazuri excepționale este salutar, uneori salvator. Te ajută să faci față unor situații dificile, să te comporți aproape supranatural. Acesta este stresul acut, acele situații rare de criză în care organismul se mobilizează extraordinar și face față provocărilor, fie luptând, fie fugind. Marea problemă apare în cazul stresului cronic, când te comporți zilnic ca și când te-ai lupta cu un leu sau ai fi urmărit de un rinocer. Nivelele ridicate de hormoni timp prelungit, creează ravagii în organism. Stresul cronic este mult mai distructiv de cum ne imaginăm.

Nesiguranța privind serviciul, teama că nu te vei mai descurca, neînțelegerile și problemele care te macină în familie, îngrijorarea continuă, singurătatea, neputința de a găsi o supapă pentru a scăpa de presiunea stresului, lipsa somnului, dietă inadecvată - toate concură pentru a spori de cinci până la zece ori riscul de a contacta o afecțiune gravă!

❒ Stresul are două componente de bază:

➡ *Agenții stresori, care sunt împrejurările mediului în care trăim, dar și propriile emoții și gânduri.*

➡ *Răspunsul față de stres, care cuprinde reacțiile individului față de agenții menționați.*

✓ Înmulțirea agenților stresanți

Trăim într-o lume strâmbă, anarhică, irațională, sinucigașă. Societatea actuală a adoptat un stil de viață îngrozitor, ce avea un impact distrugător asupra planetei și asupra locuitorilor acesteia; este total opus stilului de viață pentru care am fost creați. Ceea ce vedem în jurul nostru este cum NU ar trebui să fie viața oamenilor.

Se estimează că suntem expuşi la factori stresanţi de **100 ori mai numeroşi** decât erau expuşi bunicii noştri. Războiul civilizaţiei ne expune prea mult la implicare în trei domenii:

- ✓ **Supraîncărcare senzitivă**. Organismul uman răspunde la zgomot, aşa cum răspunde la teamă şi mânie. Fiecare sunet plăcut, la un volum mai mare, poate declanşa un răspuns de „luptă sau fugă" în noi, iar de la al doilea război mondial, nivelurile zgomotului din Statele Unite au crescut **de 32 de ori**. De asemenea, bombardarea simţurilor cu fulgere luminoase, alternarea rapidă a culorilor, efecte de sunete haotice – toate acestea conduc la dezorientare şi la degradarea netă a facultăţilor mintale. Aceasta este o explicaţie a stării de confuzie mintală în care se află mulţi tineri din zilele noastre, mai cu seamă cei care alternează vizionarea TV cu internetul, cu ascultarea muzicii sau cu alte mijloace de suprastimulare senzorială.
- ✓ **Supraîncărcare informativă**. Trăim în mijlocul unei explozii informaţionale, cu peste 10.000-20.000 de cuvinte tipărite pe zi, bombardaţi cu telefoane care sună tot timpul, ziare, reviste, noi posturi de radio, cărţi şi computere şi mai ales multiplele canale de televiziune. Doctorul James Miller, director la Institutului de Cercetare pentru Sănătate Mentală al Universităţii din Michigan afirmă categoric că: „Bombardarea unei persoane cu mai multe informaţii decât este ea capabilă să prelucreze ar putea duce la tulburări grave". În fazele avansate de stres informaţional, intervine confuzia în asociaţia ideilor şi a cuvintelor, dezorientarea şi denaturarea realităţii, care poate merge până la percepţie schizofrenică, la stări nevrotice şi psihopatii.
- ✓ **Supraîncărcare decizională**. Suntem asaltaţi cu un minimum de **560** de mesaje de reclamă în fiecare zi! Serviciile solicită astăzi mai mult ca oricând capacitatea decizională. De asemenea, cu cât diversitatea produselor creşte, cu cât se măresc posibilităţile de alegere a serviciului, a locuinţei, a maşinii, a vestimentaţiei, a comportamentelor adoptate, a programelor pe care le urmărim, cu atât creşte mai mult consumul decizional.
- ✓ **Televiziunea** este unul dintre mediile principale prin care suntem bombardaţi senzitiv, informaţional şi decizional. De asemenea, televiziunea este un mijloc care poate induce în masa telespectatorilor o importantă tensiune psihologică, o frică permanentă sau o adevărată teroare. Unui grup de studenţi suedezi în medicină, i-au fost prezentate secvenţe filmate, descrind asasinate, lupte, torturi, execuţii şi scene de cruzime faţă de animale. Cantitatea de adrenalină din urina lor a crescut în medie cu 70%. Proporţia de nor-adrenalină a crescut şi ea în medie cu 35%. Reacţia emoţională este însoţită de activitatea glandei suprarenale. Pe lângă faptul că este un puternic agent stresor, televiziunea reprezintă un puternic instrument de „spălare a creierului" şi reeducare a maselor. Ochiul hipnotic al micului ecran absoarbe şi ultimele energii psihice care ne mai rămân în urma vieţii super-stresante la care suntem conectaţi.
- ✓ Timp de mii de ani au călătorit cu maxim 20-30 km/oră, şi asta pe distanţe foarte scurte. În cursul ultimilor 75 de ani, **viteza** călătoriei a crescut la peste 750 km pe uscat şi 3.800 km în aer, iar în spaţiu - la viteze de peste 38.000 km pe oră.

În acest moment, trebuie să clarificăm un lucru foarte important şi interesant în acelaşi timp. Factorii stresori nu provin doar din exterior. Factorii stresori pot proveni şi din interior. Ce vrea să însemne aceasta? În primul rând, înseamnă că înseşi gândurile noastre, simţămintele, imaginaţia pot declanşa reacţii de stres. În al doilea rând, este foarte important să înţelegem că în situaţii de stres, gândurile, imaginaţia, simţămintele pot să accentueze, respectiv să diminueze reacţia de stres.

Ce se poate spune despre omul de afaceri aflat sub presiune permanentă? Acesta poate fi denumit stres cronic sau pe termen lung. El este ameninţat de creşterea tensiunii arteriale, de ulcer la stomac, de inflamaţia colonului. Stresul poate să-i agraveze artroza, contribuind la oboseala cronică, la insomnie şi durere de cap (*Baldwin, 1972*).

Mai există şi alte surse importante de stres. Ce se poate spune despre colaborarea cu un urs? Sau să trăieşti cu ursul! Primul l-am putea numi stres ocupaţional, iar pe celălalt, stres în cămin. Poate unul din motivele pentru care atât de multe cămine se destramă în cultura noastră modernă este că membrii familiei lasă să izbucnească frustrările refulate în timpul zilei unul asupra altuia, acasă (*Baldwin, 1972*).

Doctorul Hans Seyle, o autoritate de factură mondială în materie de stres, a demonstrat că o stare tensionată de lungă durată duce la epuizare. Nu munca, ci o îngrijorare ne uzează! Nu truda, ci supărarea ne obosește!

✓ Răspunsul individual faţă de stres

Deşi majoritatea oamenilor se raportează incorect şi nesănătos la provocări şi factori de stres, există şi oameni care au o altă atitudine faţă de agresiunile problemelor vieţii. În timp ce unii din noi vedem în multe lucruri o tragedie şi ne trecem cu firea, injectând prin aceasta adrenalină şi cortizol în sânge, alţii reuşesc să rămână calmi, să fie constructivi şi chiar să găsească soluţii potrivite pentru aproape fiecare problemă.

După numeroase cercetări, celebrii psihologi nord-americani **Lazarus** şi **Folkman** au ajuns la concluzia că lumea socoteşte agenţii stresori în 3 forme deosebite:

1. Ca o pagubă ireparabilă (deplânge trecutul şi împiedică prin atitudinea lui toată strategia reparatorie)

2. Ca o ameninţare (este ispitit să vadă un viitor negativ şi nesigur)

3. Ca o provocare (priveşte situaţia ca o provocare pentru a reuşi să atingă un obiectiv)

Este indicată atitudinea 3. Iată raţionamentul acestei persoane: „Trecutul nu se mai poate schimba. Nu-mi foloseşte la nimic să mă tulbur pentru ceea ce am pierdut. Iar cât despre viitor, acesta va depinde, în mare măsură, de ceea ce voi face de acum înainte".

Înainte de a va sugera câteva soluţii pentru menţinerea unei vieţi echilibrate, este necesar să vă avertizez cu privire la falsele rezolvări, la care, din nefericire, multe persoane recurg pentru a face faţă stresului vieţii. Ţigara şi celelalte droguri cum ar fi alcoolul, narcoticele, nu sunt o rezolvare reală a problemelor şi grijilor. Dimpotrivă, ele agravează

crizele vieții și duc la degradare și ruină fizică, psihică și morală. Unii se descarcă spărgând obiecte, alții adresând cuvinte jignitoare altor persoane. Metoda acestei „descărcări" fie verbale, fie comportamentale, face mai mult rău decât bine pentru că accentuează conflictele și adâncește criza existentă. Nu este sănătoasă nici acea închidere a omului care suferă continuu în sine, devenind tot mai inhibat, fiindu-i frică de a mai comunica. Și acest tip de emoții sunt distructive pentru corp și psihic. Nici televizorul nu este opțiunea potrivită în cazul oboselii și stresului, pentru că el este un factor de stres.

Dar cum putem contracara stresul? Ce putem să facem pentru a rezolva emoțiile negative care însoțesc anumite situații dificile sau neplăcute? Ca răspuns la aceste întrebări, vă recomand să citiți cu atenție partea finală a acestui capitol.

❑ Fiziologia stresului

Când creierul percepe o situație de stres, răspunde stimulând glandele hormonale (endocrine) din întregul organism ca să elibereze hormoni, între care **adrenalină și cortizol**. Adrenalina declanșează starea de excitație, în vreme ce cortizolul e răspunzător pentru felul în care organismul folosește diverse surse energetice. Cortizolul este un **glucocorticoid** pentru că este secretat de glanda corticosuprerenală (deci corticoid) și pentru că ridică nivelul zahărului (glucide) din sânge (glucocorticoid).

E ușor de înțeles cât de strâns legat e sistemul nervos central de sistemul hormonal. Creierul este informat de către organele receptoare (de simț) despre pericolul iminent; apoi, creierul reacționează prin secreția unui hormon numit corticopinstimulină (CRH) eliberat de hipotalamus; acest hormon stimulează glanda pituitară (hipofiza, considerată dirijorul sau directorul glandelor) să secrete un alt hormon numit adrenocotricotropină (ACTH); acesta din urmă călătorește spre glandele suprarenale (aflate deasupra rinichilor) pentru a impulsiona secreția de cortizol.

✓ Ce e cortizolul?

Cortizolul, cunoscut și sub numele de **hidrocortizon**, este un hormon steroid produs de glandele suprarenale ca reacție la un factor de stres. De aceea, mai este denumit și hormon principal de stres. În organism, cortizolul are menirea de a susține procesele fiziologice normale în perioadele de stres; fără acest cortizol, organismul n-ar fi capabil să răspundă efectiv în fața stresului. Dacă n-ar exista acest cortizol, în fața unui leu care ne atacă din desișuri, n-am fi în stare să schițăm niciun gest. Din cauza unui metabolism guvernat eficient de cortizol, suntem capabili să înfruntăm dușmanul sau să o luăm la fugă (și încă mai rapid decât ne gândeam că o puteam face).

Nivelul ridicat de cortizol determinat de stresul cronic a fost asociat cu următoarele tulburări și dezordini:

- Creșterea apetitului și pofta pentru anumite alimente;
- Creșterea procentului de grăsime în organism;
- Scăderea masei musculare;
- Scăderea densității oaselor;
- Creșterea stării de neliniște;
- Creșterea stării de depresie;
- Labilitate psihică (iritabilitate, mânie);
- Disfuncții sexuale;
- Slăbirea sistemului imunitar;
- Accentuarea simptomelor premenstruale;
- Accentuarea simptomelor de menopauză (bufeuri, transpirații nocturne etc.).

Este necesar de menționat că acest hormon, cortizolul, nu este o substanță toxică sută la sută, deși în multe cazuri excesul de cortizol devine în cel mai înalt grad dăunător organismului. În multe privințe, cortizolul are în organism un rol important comparabil cu cel al colesterolului sau insulinei: pentru buna sa funcționare organismul are nevoie de mici cantități din aceste substanțe. Insulina este necesară pentru controlul nivelului de zahăr în sânge, colesterolul pentru metabolismul steroizilor, iar cortizolul pentru refacerea rezervelor de energie după perioadele de stres. Dar dacă nivelul acestor substanțe vitale crește peste normal o perioadă îndelungată, atunci apar probleme. Arterele blocate din pricina colesterolului, diabet cauzat de nivelul ridicat de insulină, obezitate și o mulțime de afecțiuni cronice provocate de cortizol.

Există o idee vitală asupra căreia trebuie să insistăm obsesiv: ființa umană nu a fost proiectată, menită să stea continuu sub tensiune (așa-zisul stres cronic); am fost construiți astfel încât să răspundem la stres imediat, pentru ca apoi hormonii de stres să se disipeze repede (stresul acut). Când viața modernă expune organismul la valuri după valuri de stres, acesta începe să sufere.

Cercetările științifice și practica medicală dovedesc limpede că un nivel ridicat de cortizol provocat de un stres cronic permanent are un efect dăunător pe termen lung. Unul dintre aceste efecte este o poftă crescută pentru anumite alimente. Pentru că primul rol al cortizolului este să stimuleze organismul să se realimenteze după răspunsul la un factor de stres, un nivel ridicat de cortizol ațâță pofta de mâncare încât ajungi să-ți fie foame tot timpul. În plus, grăsimea care se acumulează drept răspuns la apetitul indus de stres se așază în regiunea abdominală. Pe lângă faptul că nimănui nu-i place să fie pântecos, tipul de grăsimi acumulate aici este în strânsă legătură cu evoluția bolilor cardiace, a diabetului și a cancerului.

Efectul nivelului ridicat de cortizol asupra metabolismului și stării de sănătate pe termen lung *

Efecte metabolice produse de cortizol	Afecțiuni cronice
Apetit crescut, pierdere accelerată de masă musculară, reducerea oxidării grăsimilor, creșterea depozitelor de grăsimi	Obezitate
Nivel crescut de colesterol și trigliceride	Afecțiuni cardiovasculare
Hipertensiune	Afecțiuni cardiovasculare
Modificarea chimismului creierului (implicând modificări ale nivelului de dopamină și serotonină)	Depresii, stări anxioase
Atrofierea fizică a creierului	Boala Alzheimer
Rezistență la insulină și glicemie ridicată	Diabet
Accelerarea pierderii de masă osoasă	Osteoporoză
Reducerea nivelului de testosteron și estrogen	Scăderea libidoului
Reducerea numărului și a activității celulelor imunitare	Frecvente răceli, gripe, infecții
Reducerea sintezei de neurotransmițători cerebrali	Afectarea memoriei, a capacității de concentrare

* - Tabelul a fost realizat de dr. Swan Talbot

✓ **Adrenalina și noradrenalina – alți hormoni declanșați ca răspuns la stres**

Atât secreția corticalei (scoarței), cât și cea a medularei (măduvei) glandelor suprarenale sunt stimulate în condiții de stres. Despre acțiunea cortizolului am discutat puțin. Hormonii secretați de partea medulară (măduva) a suprarenalelor se numesc **catecolamine: adrenalina,** în proporție de 80%, **noradrenalina**, în proporție de 20%. Acțiunea acestor hormoni este aidoma cu stimularea sistemului nervos simpatic. Principalele acțiuni ale acestor hormoni și mediatori chimici sunt:

- ✓ Asupra aparatului cardiovascular, produc tahicardie, vasoconstricție și hipertensiune. Crește excitabilitatea inimii; adrenalina dilată însă vasele musculare și le contractă pe cele din piele, mucoase și viscere. Noradrenalina are predominant acțiuni vasoconstrictoare.
- ✓ Asupra aparatului respirator - determină relaxarea musculaturii netede și dilatarea bronhiilor.
- ✓ Asupra tubului digestiv determină relaxarea musculaturii netede a pereților și contracția sfincterelor. Inhibă majoritatea secrețiilor. Contractă splina și ficatul.
- ✓ Asupra metabolismului glucidic și lipidic produc arderea glicogenului luat din rezervele organismului și hiperglicemie, mobilizarea grăsimilor din rezerve și catabolismul (metabolism distructiv) acizilor grași.
- ✓ Alte acțiuni: dilată pupila, contractă fibrele netede ale mușchilor erectori ai firului de păr. Produc alertă corticală, anxietate și frică.

Cunoscând aceste efecte ale adrenalinei și noradrenalinei putem să ne formăm o viziune mai amplă asupra capacității stresului cronic de a genera o mulțime de tulburări și boli grave.

❑ Acțiunea și efectele stresului asupra diverselor aparate și sisteme din organism

Cu fiecare an ce trece dobândim o tot mai largă înțelegere cu privire la aptitudinea minții (**psyche**) de a produce tot felul de perturbări în corp (**soma**), de unde a rezultat termenul de **psihosomatic**.

✸ *„Depresia este cea mai răspândită boală din lume. O treime dintre americani se trezesc deprimați în fiecare zi." Organizația Mondială a Sănătății*

✸ *„Boala depresivă tinde să devină pandemică. Experții sunt de părere că până la 30% din populația țărilor dezvoltate suferă de o formă a acestei afecțiuni suficient de serioase pentru a avea nevoie de ajutor. În fiecare an se folosesc miliarde de tranchilizante și antidepresive într-un efort disperat de a face față. Însă situația se înrăutățește mereu." Hans Diehl – Tablete de stil de viață*

În continuare, vom prezenta unele din efectele stresului la diverse nivele și segmente din organism, arătând efectele profunde pe care le declanșează și câteva din bolile și stările maladive care sunt generate, accentuate și agravate de acțiunea stresului cronic. Înțelegând într-un mod inteligent aceste lucruri, sper să găsim o motivație puternică de a lua măsuri eficiente (vom discuta de ele ceva mai târziu) în combaterea stresului cronic. Este cu totul adevărat că stresul cronic ne ucide!

✓ **Stresul și sistemul nervos**

➢ Stresul cronic nu are efecte numai asupra stării emoționale, ci și direct asupra creierului. Cercetătorii au constatat că stresul poate spori incidența deficiențelor ușoare de memorie și mergând până la forme grave de Alzheimer. Cea mai importantă și în același timp înspăimântătoare descoperire se referă la capacitatea stresului cronic de a schimba fizic felul de aranjare a neuronilor în creier. Stresul și cortizolul ucid neuronii. Pierderea arată ca moartea neuronilor în urma unui atac cerebral sau a unui atac de cord.

- Hormonii emiși ca reacție la stresul de durată au o influență negativă asupra creierului. Anii de scăldare în glucocorticoid (principalul hormon fabricat de suprarenale ca răspuns la stresul cronic) pot provoca moartea celulelor cerebrale responsabile pentru memorie.
- Este modificat chimismul creierului, implicând modificări ale nivelului de dopamină și serotonină. S-a demonstrat clar că nivelurile ridicate de cortizol sporesc riscul de depresie.
- De asemenea, cortizolul știe să încurce destul de bine lucrurile când e vorba de sinteza, transportul, neutralizarea și activitatea neurotransmițătorilor în creier. Se reduce sinteza de neurotransmițători cerebrali. În acest fel, memoria este afectată și capacitatea de concentrare scade mult.
- Stresul produce sau contribuie la accentuarea unor tulburări precum migrene și tot felul de dureri de cap, anxietate, iritabilitate, labilitate psihică, creativitate scăzută, obsesii, confuzii, plâns sau râs paradoxal, coșmaruri, insomnie, epilepsie, nevroze, psihoze ca schizofrenia, demența senilă, consum de cafea, alcool, țigări și droguri, tendință la suicid.

Abordând viața cu mai mult calm, puteți reduce stresul mintal cronic care vă inundă creierul cu adrenalină, cortizol și alte substanțe chimice, vătămându-vă neuronii.

✓ **Stresul determină acțiuni hormonale importante cu efecte de nebănuit**

În cazul stresului, crește sau este inhibată producția multor hormoni. Hormonii sunt substanțe chimice produse în glande și anumite țesuturi care sunt eliberate în sânge, acționând de obicei la distanță, în tot organismul, asupra unor organe țintă, inhibându-le sau stimulându-le funcțiile.

Pentru a înțelege forța de acțiune și influență a unor substanțe din organismul nostru (precum neurotransmițătorii și hormonii), iată câteva informații:

- Un singur miligram de acetilcolină (un neurotransmițător) dizolvat în aproximativ 2 milioane litri de sânge poate scădea tensiunea arterială a unei pisici. Chiar și cantități mai mici din neurotransmițătorul sus menționat vor afecta ritmul cardiac al unei broaște.
- Organismul produce numai 50-100 milionimi de gram de hormon tiroidian pe zi, având drept rezultat o concentrație a hormonului tiroidian liber în sângele omului sănătos o parte la 10.000 de milioane părți plasmă sangvină. Totuși, dacă această cantitate infimă de hormon tiroidian lipsește, organismul prezintă un metabolism defectuos sau alte probleme.

În caz de stres cresc următorii hormoni: ACTH, catecolaminele (adrenalina și noradrenalina), cortizolul, vasopresina, hormonul somatotrop, prolactina, glucagonul, MSH (melanotrop), renina-angiotensina. Va fi inhibată (va scădea) producția de insulină, testosteron și hormonii tiroidieni. Doar înțelegând câte modificări pot produce hormonii în organism și ce multitudine de reacții complexe pot determina aceștia, putem să înțelegem, întrucâtva, ce înseamnă stresul și ce efecte dezastruoase are acesta când devine cronic.

- Mulți își aduc aminte cum li s-a uscat gura când au încercat, pentru prima dată, să vorbească în fața unui auditoriu. Mesaje de alarmă au fost trimise de la centrul emoțional spre **glandele salivare**, secătuindu-le secrețiile. Într-adevăr, este greu să vorbești când ai gura uscată. Aceasta li se poate întâmpla chiar și vorbitorilor cu experiență, de aceea se pune adesea un pahar cu apă pe tribuna vorbitorilor.
- În mod frecvent, o furtună emoțională trimite mesaje S.O.S. către **glanda tiroidă**. Dacă un exces de tiroxină (hormon tiroidian) este deversat în circuitul sanguin un timp mai îndelungat, devin vizibile simptomele maladiei lui Basedow (gușa toxică): nervozitate extremă, ochi bulbucați, puls rapid și uneori chiar niște tulburări cardiace și digestive. Alteori, stresul inhibă tiroida, așa că glanda va fabrica prea puțini hormoni tiroidieni – hipotiroidism.
- Tensiunea emoțională afectează în diferite moduri **secreția ovarelor**. Perturbarea glandelor endocrine poate să producă încetarea menstruației, dureri în timpul menstruației sau o stare de neliniște înaintea acesteia, caracterizată prin iritabilitate, migrene sau congestii.
- **Insulina** este un hormon produs de celulele beta din coada pancreasului. Pe lângă rolul de a regla glicemia, funcție cunoscută de cei mai mulți oameni, insulina e responsabilă și de depozitarea grăsimilor în țesuturile grase, a zahărului în ficat și în celulele musculare (sub formă de glicogen) și canalizarea aminoacizilor spre sinteza proteinelor. Insulina este deci un hormon de depozitare. În caz de stres cronic, cortizolul lucrează exact contrar insulinei, prin efectele pe care le produce. Insulina dorește să stocheze energia în celule, cortizolul se opune direct acestei acțiuni, scoțând energia din celule. Cortizolul este un hormon cu acțiune catabolică - un tip de metabolism distructiv, scoțând din celule combustibilul și făcând risipă de energie. Cortizolul determină rezistență la insulină, făcând celule insensibile la mesajul transmis de insulină. Reducerea acestei sensibilități a membranei celulare are legătură cu sindromul metabolic X, termen care se referă la un complex de simptome și afecțiuni între care diabetul, rezistența insulinică, obezitatea (sau scădere marcantă în greutate), hipertensiunea, colesterol ridicat, afecțiuni cardiace.

✓ **Stresul și sistemul cardiovascular**

- În cazul stresului, inima pornește să bată cu putere.
- Crește tensiunea arterială.
- Cantitatea mare de adrenalină și noradrenalină (hormoni produși ca răspuns la stres) care ajung în sânge stimulează mușchiul cardiac să consume mai repede oxigenul, epuizând astfel rezerva de oxigen a inimii. De asemenea, nivelul ridicat de adrenalină și noradrenalină poate conduce la spasme coronariene și la o aglutinare mai rapidă a sângelui. Ca urmare a lipsei de oxigen se poate declanșa atacul de cord, dacă boala coronariană s-a manifestat anterior.

- Unii consumatori de sânge mai puţin importanţi în acele momente (cum ar fi sistemul digestiv) sunt deconectaţi, pentru ca afluxul de sânge să meargă în zonele esenţiale în acele clipe – braţe, picioare – ca să hrănească muşchii necesari pentru luptă sau fugă. Pentru redistribuirea circuitului sanguin e nevoie de coordonare pentru dilatarea (relaxarea) unor vase de sânge şi contractarea (îngustarea altora), ceea ce duce la creşterea tensiunii în perioadele de stres.
- Creşte concentraţia particulelor de zahăr, grăsimi (mai ales trigliceride), colesterol în sânge pentru a sluji drept combustibil pentru reacţia de confruntare sau evitare a organismului. Aceste particule încep să adere la peretele arterial în anumite locuri lezate uneori din cauza hipertensiunii (pe care tot stresul o poate favoriza).
- Sângele devine mai vâscos din pricina hormonului stresului care stimulează tendinţa spre coagulare a acesteia. Numeroase articole apărute în publicaţiile medicale recente au insistat asupra importanţei factorului emoţional în formarea cheagurilor sangvine.
- Hormonii de stres ca adrenalina şi steroizii deschid canalele de calciu de pe celulele miocardului şi dau naştere la spasme coronariene. Din cauza stresului intens cronic, chiar şi fibrele musculare din interiorul inimii se pot contracta atât de violent, încât structura normală a acestor fibre este distrusă şi muşchiul inimii lezat. Acest fenomen este cunoscut sub denumirea de „degenerare miofibrilară" sau „miocitoliză coagulativă" şi poate duce la aşa-zisa cardiomiopatie, o stare în care inima nu-şi mai îndeplineşte prea bine funcţia de a pompa sânge. Şi aceasta poate duce la stop cardiac. Incapacitatea inimii de a se decontracta face ca fibrele muşchiului cardiac să se contracte cu o violenţă care duce, în cele din urmă la autodistrugerea ei – ca şi cum am strânge atât de puternic şi atât de mult pumnul, până ce oasele încep să se facă ţăndări.
- Se ştie că emoţiile pot declanşa o criză de inimă; stările de tristeţe, de mânie, de nesiguranţă, nerăbdarea, enervarea rapidă, competitivitatea pot declanşa o criză cardiacă. Riscul unei afecţiuni coronariene este de trei până la cinci ori mai mare la oamenii care sunt predispuşi mai mult la stări de mânie, anxietate, griji, decât la cei care iau lucrurile mai uşor.
- Stresul cronic stimulează evoluţia sclerozei vasculare, iar la femei, pe lângă acest fenomen, reduce producţia de estrogen (astfel apar ciclurile neregulate). Întreruperea producţiei de estrogen poate contribui, la femei, la evoluţia bolilor de inimă coronariene.
- Printre cele mai întâlnite boli şi tulburări ale sistemului cardiovascular, în care este implicat stresul, amintim: hipertensiunea arterială, cardiopatia ischemică dureroasă, tahicardia paroxistică, aritmii, ateroscleroza, tromboza coronariană, artrita obliterantă, apoplexia, accidentele vasculare cerebrale, tulburări vasomotorii (eritem, paloare).

Într-un experiment medical, s-a măsurat aportul de sânge spre inimă la pacienţii bolnavi de inimă. În timpul măsurătorilor, pacienţilor li s-a cerut să rezolve probleme simple de aritmetică. Până şi stresul minim emoţional, cauzat de calcul mintal, a făcut ca fluxul sângelui să se reducă într-un mod sesizabil.

Cercetătorii de la Bowman Gray School of Medicine au realizat experimente pe maimuţe cynemologus, care seamănă foarte mult cu oamenii, în ceea ce priveşte felul în care evoluează la acestea îngustările arterelor. Iată rezultatele cercetărilor: „Din acest studiu am conchis că influenţa psihosocială în apariţia aterosclerozei arterelor coronare [ce alimentează inima] nu depinde de existenţa valorilor ridicate de grăsimi şi colesterol. Cu alte cuvinte, stresul a dus la formarea sclerozei coronariene şi în condiţiile în care maimuţele au primit o alimentaţie cu un conţinut sărac în grăsimi şi colesterol. Când alimentaţia conţinea mai multă grăsime şi colesterol, influenţa stresului avea un efect de 30 de ori mai puternic."

Oamenii care reacţionează exagerat la stres sunt deosebit de periclitaţi să moară din cauza unei maladii cardiace. Sentimentele de izolare provoacă un puternic stres emoţional şi acesta, la rândul său, duce la apariţia bolilor de inimă. În studiul „Alemanda County" s-a demonstrat că la persoanele care trăiau izolate sau se simţeau izolate, pericolul de a muri de un infarct cardiac era de două până la trei ori mai mare în comparaţie cu cei care se simţeau legaţi sufleteşte de alţii. Calitatea contactului social este mai importantă decât numărul de oameni care fac parte din mediul social. Cercetătorii au constatat că angiogramele acelor oameni care se simţeau cei mai iubiţi şi sprijiniţi au arătat cel mai redus coeficient de ateroscleroză, independenţi de alţi factori.

Închiderea în sine a unor evenimente traumatizante este legată de stres şi probleme de sănătate de lungă durată. Inhibarea gândurilor, a sentimentelor şi lipsa exteriorizării comportamentului a reprezentat o povară psihică din care rezultă o activitate mărită a sistemului autonom nervos. Cu alte cuvinte, reprimarea sentimentelor împovărează inima şi sistemul imunologic, provocând un stres cronic. Persoanele care nu au pe nimeni cu care să poată vorbi despre sentimentele lor cele mai profunde au un înalt risc de boală. Cât de importante sunt relaţiile sociale, dar constatăm că în aceste vremuri acestea par să se dizolve. Fă-ţi timp pentru oameni, mai ales pentru cei descurajaţi, singuri şi care sunt în suferinţă. Doar faptul că îi vizitezi uneori şi le deschizi uşa sau le mai dai câte un telefon, înseamnă enorm pentru aceşti oameni. Fă-ţi timp să-i asculţi măcar puţin şi te vei bucura tu însuţi văzând bucuria imensă pe care le-o produci.

S-a descoperit că egocentrismul, agresivitatea şi cinismul au cel mai dăunător efect asupra inimii. Dr. Scherwitz, dr. Lynda Powel şi alţii de la University of California din San Francisco au descoperit că frecvenţa cu care cineva, în timp ce vorbea, se referea la sine însuşi, cu alte cuvinte, cât de des folosea în conversaţii cuvintele „eu", „pe mine", „mie" şi „al meu" a fost într-adevăr un factor previzibil cert pentru apariţia unui infarct cardiac. Cu cât mai frecvent folosea cineva aceste cuvinte, cu atât mai mare era probabilitatea ca el sau ea să moară din cauza unui infarct cardiac. (Dr. Dean Ornish – Revoluţie în terapia bolilor de inimă).

Desigur că pronunţarea cuvintelor „eu", „pe mine", „mie" şi „al meu" nu este dăunătoare. Mai bine zi, în felul nostru de a vorbi se oglindeşte modul în care vedem lumea în care trăim. Ne concentrăm prea mult asupra noastră însine – „eu am nevoie de asta" – „eu îmi doresc acel lucru" etc. De ce suntem egocentrici? De ce devenim cinici? De ce

devenim duşmănoşi?

Organismul are un potenţial imens de autovindecare, trebuie doar să-i dăm posibilitatea să intre în acţiune. Din păcate, cei mai mulţi oameni continuă viaţa în regimul unui stres cronic, deci organismul nu are niciodată posibilitatea de a-şi reveni dintr-o situaţie tensionată, înainte de a fi lovit de alta.

✓ Stresul şi sistemul digestiv

- În caz de stres, fluxul sanguin este deviat dinspre organele digestive spre inimă şi muşchi.
- Se reduce secreţia de salivă (digestia este îngreunată şi devine dificilă). Se reduce secreţia de enzime digestive ce conduc la digerarea hranei în mod corespunzător (apar greţurile, gazele, constipaţia, flatulenţa în general).
- Numeroase procese digestive sunt reduse.
- Au loc deroglări ale apetitului: fie inhibare, apărând anorexia nervoasă sau creşte pofta de mâncare într-un mod exagerat (bulimie), mai ales pentru alimente care îngraşă.
- Scade producţia de mucus ce înveleşte stomacul şi îl protejează de acţiunea acidului clorhidric (apar gastrita şi ulcerul gastric şi o hiperaciditate dăunătoare întregului organism).
- Sistemul imunitar devine deficitar şi o anume bacterie (*Helicobacter pylori*) se înmulteşte necontrolat şi devine agresivă, provocând infecţii stomacale şi ulcere. Vindecarea inflamaţiilor şi iritaţiilor mucoaselor stomacului şi intestinelor sunt îngreunate din pricina inhibării prostaglandinelor tot de cortizol.
- Scade producţia de bicarbonat ce contracarează efectele sucurilor gastrice foarte acide şi care trebuie să alcalinizeze bolul alimentar ce trece în intestine (apar duodenitele, ulcerul duodenal, inflamaţii intestinale). Studii experimentate au demonstrat existenţa unei relaţii strânse între stres şi ulceraţiile mucoasei intestinului.
- Peristaltismul intestinal şi absorbţia nutrienţilor se opresc sau sunt tulburate (apar constipaţia sau diareea, atonii digestive, deficienţe de asimilare a unor elemente nutritive, şi o mulţime de afecţiuni intestinale, chiar şi colitele, în care durerile abdominale sunt însoţite de diaree şi/sau constipaţie, balonări, gaze şi uneori eliminări de mucus şi sânge).
- Atât stresul fizic, cât şi cel emoţional, pot conduce la dezechilibre minerale şi vitaminice. Anumite substanţe nutritive, de pildă zincul mineral şi complexul de vitamine B se pierd în cantităţi considerabile în condiţii de stres sporit. Absorbţia substanţelor nutritive poate scădea dacă organismul funcţionează sub stres.
- S-a constatat că nivelul ridicat de stres are şi un efect negativ asupra echilibrului microflorei intestinale (şi alimentaţia eronată poate conduce la acest rezultat). Aceste bacterii prietene ce trăiesc în tractul intestinal sunt implicate intim în funcţionarea bună a proceselor gastrointestinale şi joacă un rol vital în sprijinirea sistemului imunitar. S-a constatat că în cazul stresului cronic bacteriile benefice (*lactobacillus şi bifidobacterii*) scădeau drastic ca număr, şi, în acelaşi timp, creştea numărul celor dăunătoare (*E.coli, enterobacterii, clostridia*). Astfel creşte incidenţa unor manifestări precum dureri de gât, dureri de cap, răceli, diaree, tulburări gastrointestinale.
- Candidozele bucale – sau aftele – duc la apariţia pe pereţii cavităţii bucale şi pe limbă a unor ulceraţii albicioase, usturătoare şi uşor umflate. Infecţia cu candida poate fi declanşată de orice factor care produce dezechilibre la nivelul florei bacteriene, iar stresul este unul dintre cei mai întâlniţi şi puternici.
- Cortizolul determină aşa-numita reacţie de rezistenţă la insulină, iar reducerea acestei sensibilităţi a membranei celulare are legătură cu obezitatea, diabetul, sindromul metabolic X.

✓ Stresul şi aparatul respirator

În cazul unui stres acut, plămânii sunt determinaţi la o acţiune de hiperventilaţie, prin mărirea bronhiilor – lucru necesar pentru a lua mai mult oxigen de care au nevoie muşchii, pentru a lupta sau a fugi – reacţie caracteristică a organismului în faţa unui factor de stres. Dar acest lucru se petrece în cazul stresului acut (o situaţie de urgenţă, din când în când), nu în cazul stresului cronic, când starea tensionată şi încordată devine condiţia zilnică în care trăieşti. În cazul stresului cronic, apar manifestări precum dispneea (dificultate în respiraţie) şi chiar apneea (oprirea temporară a respiraţiei), împreună cu toate consecinţele nefaste pe care le aduc aceste stări asupra funcţiilor organelor vitale şi funcţiunii celulare. Încercaţi să vă gândiţi ce înseamnă lipsa oxigenului în organism şi veţi înţelege ceva din efectele stresului cronic.

✓ Stresul şi sistemul urinar

În urma acţiunii sistemului neurovegetativ ca răspuns la stresul cronic, acţiunea rinichilor şi a întregului aparat urinar este tulburată. Astfel, apare polachiuria (eliminare frecventă şi în cantitate mică a urinei) sau disuria (micţiuni dificile sau dureroase), manifestări care fac parte din tabloul clinic al unor afecţiuni ca: uretrita, cistita, nefrita, hipertrofia de prostată.

✓ Stresul şi sistemul osteo-muscular-articular

- Se accelerează degradarea ţesuturilor conjunctive şi este inhibat procesul biochimic de refacere şi reconstituire a acestor ţesuturi.
- Stresul poate afecta şi tensiunea musculară. Fiecare dintre noi şi-a simţit muşchii contractându-se datorită fricii sau mâniei. Contractarea muşchilor poate fi încolţită de dureri, ceea ce se poate demonstra stând câteva minute cu pumnii strânşi. Aceasta ne ajută să înţelegem de ce persoanele bolnave de anxietate cronică au puternice dureri de cap, care produc contractarea muşchilor cefei.

- Cortizolul scade masa musculară și crește procentul de grăsime în organism.
- Cortizolul inhibă activitatea celulelor c, apar boli precum osteoporoză, decalcifieri, fracturi, osteoartrite, poliartrita reumatoidă, bursite, tendonite, dureri și spasme ale mușchilor (mialgii), tremurături, ticuri.

✓ **Stresul și alte țesuturi conjunctive**

Literatura medicală e foarte bine documentată în privința efectelor cortizolului de stimulare a catabolismului (distrugerea țesuturilor) în diferite forme de țesut conjunctiv (piele, păr și unghii)

- Cortizolul determină scăderea factorului de creștere al țesutului conjunctiv.
- Se accelerează procesul de degradare și îmbătrânire a celulelor pielii. Astfel, pielea devine uscată, flască, apar ridurile și depigmentările.
- Firul de păr devine subțiat, își pierde luciu, și cade repede.
- Unghiile se crapă ușor.
- Multe din bolile pielii sunt legate de stres. Printre ele amintim: urticaria, dermatita atopică, neurodermatoza, sclerodermia, lupusul eritematos diseminat, psoriazisul etc.

✓ **Stresul și sistemul reproducător**

Stresul conduce la o serie de probleme legate de viața intimă. Printre consecințe, amintim:

- La bărbați, impotență. Acest lucru se petrece datorită scăderii dramatice a nivelului de testosteron în perioadele de stres.
- La femei, mecanismul e mai complicat, însemnând nu doar o dereglare a testosteronului, ci și a estrogenului, progesteronului și prolactinei. Ciclul menstrual se dă peste cap. În perioadele de stres cronic, nivelul de estrogen și progesteron scade simțitor (deci din ovare nu e eliberat niciun ovul, proces denumit și anovulație), învelișul uterului nu se modifică (ovulul nu are pe ce se implanta), ciclul menstrual devine neregulat (oligomenoree) sau se oprește cu totul (amenoree), apare tensiunea premenstruală, iar menstruația este dureroasă (dismenoreea).
- Accentuarea simptomelor de meniopauză (bufeuri, transpirații nocturne etc.)

✓ **Stresul și sistemul imunitar**

Stresul cronic și stresul repetat duc la reducerea volumului glandei timusului (unul dintre elementele cheie pentru imunitatea organismului) și suprimarea generală a reactivității sistemului imunitar. Se știe că acest cortizol are un efect direct asupra reducerii timusului și în inhibarea producției și activității celulelor albe. Cortizolul inhibă capacitatea celulelor albe de a secreta anumiți mesageri (interleuchinele și interferonii), astfel că, diversele forme de celule imunitare nu mai pot comunica între ele pentru a lupta eficient împotriva unei infecții. În cele din urmă, și cu totul remarcabil, e faptul că tot cortizolul poate el însuși acționa ca un semnal pentru o multitudine de celule ale sistemului imunitar pentru a le inhiba și opri activitatea (ceea ce înseamnă că celulele respective sunt condamnate la moarte).

În perioadele de stres cronic, nivelul de cortizol rămâne ridicat, iar celulele imunitare stimulate cronic încep să se dezagrege, să-și piardă capacitatea de a lupta cu agenții patogeni, iar în unele cazuri încep să-și exercite capacitățile distructive asupra țesuturilor propriului organism, ceea ce dă naștere unei serii de alergii, manifestări ale unor boli autoimune, cum ar fi scleroza multiplă, lupusul, fibromialgia, artrita reumatoidă etc.

În cursul cercetărilor efectuate pe animale, cât și la oameni s-a observat o reducere cu 50% a numărului unor anumite celule imunitare numite NK (natural killer – celule natural ucigașe). În mod normal, celulele NK au, în cadrul sistemului imunitar, rolul de a identifica virușii și celulele canceroase. În cadrul unui studiu asupra unor paciente având cancer mamar, nivelul stresului emoțional provocat de aflarea diagnosticului s-a dovedit direct legat de activitatea celulelor NK. La aceste femei, un nivel mai ridicat de stres însemna o mai redusă capacitate a celulelor NK de a distruge celulele canceroase. Din cadrul studiilor pe animale, știm că rolul cortizolului este nu numai de a reduce numărul și activitatea celulelor NK, ci și de a stimula apariția de noi vase de sânge în tumori (proces numit angiogeneză) și de a accelera creșterea anumitor tumori. Concluzia ar fi aceea că stresul cronic poate accelera evoluția celulelor canceroase și poate bloca astfel capacitatea organismului de a se lupta cu boala.

Nesiguranța privind serviciul, teama că nu te vei mai descurca, neînțelegerile și problemele care te macină în familie, îngrijorarea continuă, singurătatea, neputința de a găsi o supapă pentru a scăpa de presiunea stresului, lipsa somnului, dietă inadecvată - toate acestea concură pentru a spori de cinci până la zece ori riscul de a contacta o afecțiune gravă!

✓ **Stresul și tulburările de ordin alergic**

Multe boli ce se nasc pe fond alergic precum urticaria, rinita alergică, astmul etc. sunt uneori determinate sau cel puțin agravate de efectele devastatoare ale stresului. Astmul poate fi cauzat de tulburările emoționale. Dificultatea de a respira la astmatic produce, la rândul ei, frică și tensiune care agravează în mare măsură starea bolnavului, creându-se astfel un cerc vicios.

Soluții pentru combaterea stresului cronic

❒ Exercițiul fizic are o importanță vitală în combaterea stresului

O viață plină de mișcare poate atenua unele dintre efectele dăunătoare ale expunerii cronice la stres. Exercițiul fizic este unul dintre cele mai puternice remedii pe care le cunosc. Fără practicarea regulată a exercițiului fizic, nu cred că poți fi o persoană sănătoasă.

Exercițiile fizice au ca efect o creștere a secreției de dopamină și serotonină, ambii compuși chimici fiind produși de creier cu efect euforizant (stimulează senzația de bine) și antidepresiv. La Universitatea Duke, cercetătorii au demonstrat că efortul fizic (treizeci de minute pe zi, de trei, patru ori pe săptămână, vreme de patru luni de zile) are același efect ca și medicamentele antidepresive prescrise pentru eliminarea simptomelor de anxietate și depresie (dar fără efectul secundar al acestora).

Pentru un efect sporit, este indicat ca exercițiile fizice să fie făcute în aer liber, iar dacă este posibil chiar în mijlocul naturii. Contactul cu natura are un efect liniștitor, relaxant și este o adevărată binefacere pentru cei obosiți, depresivi și pentru toți bolnavii să petreacă zilnic timp în mijlocul naturii.

Am avut perioade lungi de suprasolicitare intelectuală. Numai concepția și scrierea acestei cărți m-au costat mii de ore de lucru. Exceptând încrederea în puterea lui Dumnezeu, alături de o dietă vegetariană bazată într-o mare măsură pe produse naturale, exercițiul fizic este factorul cel mai puternic care m-a ajutat să previn stresul psihic și degenerarea fizică pe care multele ore petrecute în fața computerului și o mulțime de alte probleme inerente lucrării cu oamenii, mi le puteau aduce. Exercițiul fizic mă face să mă simt un om nou, îmi alungă oboseala, mă înviorează, mă face creativ și rezistent, îmi dă poftă de mâncare și mă menține în formă. Cât timp îl practic regulat, imunitatea îmi crește vizibil. Altfel, nu aș rezista. Vă recomand cu multă căldură să nu ignorați această binecuvântare specială. Pe lângă îngrijirea grădinii (mai am și alte ajutoare la aceasta) și activitatea din mica livadă pe care o am, alerg aproape zilnic 3-4 kilometri, execut exerciții fizice pentru majoritatea grupelor de mușchi (mi-am format un complex propriu de exerciții), iar de 2-3 ori pe săptămână fac și puțin exercițiu de forță, folosind extensorul și greutățile.

Pentru mai multe detalii asupra rolului exercitat de exercițiul fizic în combaterea bolilor, studiază cu atenție capitolul dedicat acestuia. Este cu adevărat un miracol!

❒ Fitoterapia

Se crede că **Ginsengul** este cel mai puternic dintre adaptogeni. Numeroase studii la om și animale au dovedit că Ginsengul poate spori energia și rezistența la oboseală, îmbunătăți performanțele mentale, spori rezistența generală la diverși factori de stres, inclusiv la infecțiile microbiene și virale, la eforturile extreme, lipsa de somn.

Numeroase studii întreprinse pe oameni și animale indică virtuțile **Valerianei** de sedativ și somnifer ușor. În mai multe lucrări de acest fel s-a constatat că 400-600 mg de extract de Valeriană luate cu aproximativ o oră înainte de culcare au efecte benefice: o senzație de relaxare generală, reducerea stării de încordare, capacitatea de a adormi și diminuarea fenomenelor anxioase. Unele formule combină valeriana cu alte plante care sporesc efectele acesteia: **Roinița și Hameiul.**

Sunătoarea are virtuți deosebite în îmbunătățirea stării de spirit, creșterea bunei dispoziții, iar pentru foarte mulți sunătoarea ajută la înlăturarea oboselii asociată cu depresii ușoare și moderate și stres. Sunătoarea are proprietatea de a corecta dezechilibrul neurotransmițătorilor din creier, motiv pentru care poate reechilibra nivelul de energie și înlătura oboseala zdrobitoare ce însoțește stările de depresie și stresul cronic.

❒ Alte remedii

Băile călduțe sunt liniștitoare. În cadă se pot pune câteva picături de ulei volatil de levănțică sau eucalipt. Și băile calde de plante (cimbrișor, tei, mușețel, flori de fân) au un efect relaxant și înviorător.

Folosirea apei reci sub formă de dușuri scurte (după ce în prealabil ne-am încălzit trupul prin câteva exerciții fizice) are efecte tonice asupra întregului organism, fortifică trupul împotriva bolilor, stimulează imunitatea, îmbunătățește circulația și înviorează mintea creând bună dispoziție. Un alt procedeu benefic este fricția cu mănușa îmbibată în apă rece (vezi capitolul despre hidroterapie).

❒ Soluția reală pentru o lume stresată

Întregul stil de viață al lumii moderne s-a schimbat dramatic spre rău. Dacă o persoană din secolul al XIX-lea ar putea fi adusă în mijlocul societății actuale, nu doar că ar rămâne uimită, confuză, dar nici nu ar înțelege ce se întâmplă în lumea actuală și nu cred că s-ar acomoda ușor. De fapt, cea mai mare tragedie constă în faptul că viteza malaxorului ce ne învârte este atât de mare, iar noi suntem atât de amețiți și confuzi, încât nici măcar nu mai avem capacitatea de a gândi corect și a înțelege ce se petrece cu noi. Ceea ce mai simțim o mare parte dintre noi, oamenii, este simțământul că ceva rău se petrece cu noi; nu prea înțelegem ce, dar ne simțim tot mai rău. Cu mici excepții, lumea este urcată într-un tren de mare viteză care aleargă rapid spre o prăpastie. Pentru că majoritatea oamenilor se află în aproape aceeași situație, ne este greu să sărim din acest tren.

Trăim vremuri grele. Stilul de viață în întregime al oamenilor din această epocă este total eronat și atât de departe de modelul de viață pentru care au fost proiectați. Priviți la fețele oamenilor care sunt brăzdate de atâtea griji și durere sau la chipurile confuze, sau la cei cu privirile goale, care parcă sunt depersonalizați și își pierd identitatea, funcționând doar în virtutea inerției impuse de societate. Lumea se degenerează rapid și nu este departe de ruină.

Iată doar trei dintre invenţiile care au fost utilizate rău şi abuziv şi au devenit factori care au contribuit mult la schimbarea societăţii noastre actuale: mijloacele rapide de locomoţie, lumina artificială puternică şi televiziunea. Prima invenţie a schimbat ritmul de viaţă. Paradoxul constă că, deşi lumea aleargă tot mai repede, oamenii sunt în criză de timp mai mult ca oricând. Nu mai este timp pentru familie, soţii se întâlnesc tot mai rar şi trăiesc ca nişte străini; părinţii nu mai au vreme să povestească cu cei mici şi să se joace cu ei. Nu mai este timp să ne bucurăm de frumuseţea naturii. Nu mai avem timp să ne vizităm prietenii şi să ne bucurăm de părtăşie sau să mergem la cei despre care auzim că au nevoie de ajutorul nostru. Nu mai avem timp de sufletul nostru, să citim liniştit Biblia, să cântăm şi să ne rugăm. Alergăm (sau suntem alergaţi, mai bine zis), tot mai nebuneşte şi măcar dacă am şti încotro ne îndreptăm. Aşa cum spune Biblia: „goană după vânt".

Prin a doua invenţie, noaptea poate fi schimbată în zi; lumea stă trează noaptea târziu şi nu se mai poate scula dimineaţa devreme. Regula evidentă stabilită de Creator pentru creaturile Sale nu este luată în considerare de către om şi unul din rezultatele inevitabile este acela că, în timp ce păsările şi celelalte animale îşi continuă viaţa fără probleme psihice, rasa umană devine tot mai nevrotică, mai nesigură şi mai confuză.

Televiziunea, aşa cum aminteam mai înainte, devine mijlocul cel mai puternic de „spălare a creierului oamenilor" şi reeducare a unor popoare întregi. Ea controlează mentalităţile, defineşte atitudini, modelează comportamente. Prin modă, defineşte criteriile frumosului, prin opinia publică, pe cele ale adevărului. Ea hotărăşte cine este bun şi vrednic de admirat şi care sunt ierarhiile de valori după care să ne orientăm în viaţă, după care să-i judecăm pe oameni şi lumea.

Primul lucru pe care trebuie să-l facem este să ne oprim! Să ne retragem într-un loc liniştit unde să putem să gândim asupra a ceea ce se petrece cu noi. Apoi este necesar curajul unor decizii importante în viaţa noastră. Ellen White, o scriitoare inspirată, scria în acest sens:

„O agitaţie cum nu s-a mai văzut vreodată până acuma pune stăpânire pe lume. În distracţii, câştigul de bani, întrecerea pentru putere, în chiar lupta pentru existenţă există o forţă teribilă, care absoarbe şi trupul, şi mintea, şi sufletul. În mijlocul acestei goane înnebunitoare, Dumnezeu vorbeşte: 'Opriţi-vă, şi să ştiţi că Eu sunt Dumnezeu.' Psalmi 46:10." (E. White – Educaţie)

Sistemul economic şi social impus de oamenii care conduc lumea (din culise) încurajează foarte mult competiţia, stimulează concurenţa neloială şi îndeamnă la un consum cât mai mare de mărfuri. Această preocupare şi agitaţie nebună a omului, care îl ţine mereu ocupat şi tensionat, nu duce decât la o diminuare semnificativă a valorilor morale şi etice în viaţă, adică la pervertirea caracterului omului. Tendinţa populaţiei de a consuma este stimulată la cel mai înalt grad. Aceasta este chiar o boală contemporană a omului. Chiar dacă nu are nevoie de ceva anume, el trebuie să cumpere, să cumpere şi iar să cumpere. Bani, bani, tot mai mulţi bani! O idee fixă care a fost răspândită pretutindeni. Dar pentru bani trebuie să munceşti, acţiune care consumă TIMP, chiar VIAŢA TA! Astfel, s-a creat un cerc vicios, fără rezolvare: oamenii au ajuns să muncească până la epuizare, atraşi mereu de bani, care sunt însă cheltuiţi foarte repede datorită tentaţiilor de tot felul, exacerbate cu ajutorul publicităţii.

Biblia spune că factorii de stres vor creşte până acolo încât oamenii „îşi vor da sufletul de groază" din cauza lucrurilor ce au să vină în lume (vezi Luca 21:26).

Charles Swindoll, autorul cărţii „ Intimitate cu Cel Atotputernic", reuşeşte să creioneze bine situaţia în care se află lumea în care trăim:

„În jurul nostru absolut totul se împotriveşte reorganizării şi simplificării vieţii noastre. Totul! Lumea noastră este o lume confuză şi complicată. Dumnezeu nu a creat-o aşa. Omenirea depravată şi agitată a făcut-o aşa! Cei ce hotărăsc să-şi simplifice viaţa descoperă în curând că se află singuri, într-o călătorie dură împotriva curentului." „Parola societăţii noastre de consum este clară şi răspicată – mai mult! Destul nu e niciodată destul. Nu numai că achiziţionăm, păstrăm, acumulăm. Mai mult, ne concurăm pur şi simplu, suntem îmboldiţi să câştigăm. Şi nu numai că vrem mai mult, dar trebuie să petrecem timp să întreţinem acele lucruri. Preţul pentru a ţine pasul cu acest ritm infernal este încordarea, irascibilitatea şi epuizarea."

Noi căutăm siguranţa în acumularea de posesiuni, prin forţă şi înşelăciune sau prin distrugerea acelora pe care-i considerăm duşmanii noştri. Căutăm fericirea în satisfacerea plăcerilor simţurilor sau în toate formele de orgoliu şi autoînşelare. Căutăm pacea în efectul înşelător al diferitelor droguri. Şi în toate aceste activităţi, desfăşurăm de-a dreptul o cantitate eroică de energie. Este o energie greşit dirijată, într-un mod tragic.

Pentru a duce alt tip de viaţă, o viaţă fericită, liniştită şi ordonată, avem nevoie în primul rând să ne schimbăm mentalitatea greşită despre viaţă şi valorile ei. Lumea aleargă după himere, în timp ce ignoră adevăratele valori şi frumuseţi ale vieţii. Poate un pasaj din cartea Arhipelagul Gulag, scrisă de marele scriitor rus, Aleksandru Soljeniţân, ne va inspira şi ajuta să ne trezim la realitate:

„Dacă nu îngheţi de frig, dacă setea şi foamea nu te doboară, ai destul. Dacă nu-ţi este frânt spatele, dacă poţi să umbli, dacă te poţi folosi de mâini, dacă poţi vedea cu amândoi ochii, dacă poţi auzi cu amândouă urechile, atunci pe cine să invidiezi? Şi de ce? Ce ne consumă pe noi cel mai mult este invidia." (Aleksandru Soljeniţân – The Gulag Archipelag)

Trebuie să avem curajul s-o rupem cu acest sistem fals şi complicat de viaţă. Caută să dobândeşti o înţelegere clară a valorilor vieţii. Îţi va fi de mare folos (de fapt, indispensabil) să studiezi Biblia cu sinceritate şi să-ţi faci timp să discuţi cu Dumnezeu. Biblia este o Carte foarte practică (poate te surprinde acest lucru, dar aşa este), care te învaţă ce înseamnă viaţa cu adevărat. Nu va fi întrebare pertinentă la care această Carte să nu îţi răspundă.

Nu te speria! Nu pledez nicidecum să te faci un pustnic sau să te asociezi unei biserici (din păcate cei mai mulţi oameni din biserici sunt prinşi şi ei de acelaşi regim de viaţă stresant şi sunt tot atât de nefericiţi ca toţi oamenii). Pledez doar să devii un om care să ştie cum să-şi trăiască viaţa frumos şi cu înţelepciune. De când L-am cunoscut pe Dumnezeu

- vorbesc aici nu de mergerea la o biserică, ci de momentul când mi-am dat seama că El este real și că prezența Lui este continuu *cu mine* și, mai mult, că *mă* iubește și pot să am o *relație* inteligentă, vie, reală cu El – de atunci viața mea s-a schimbat radical. Am început să am tot mai multă încredere în dragostea și înțelepciunea Lui și să mă bazez tot mai mult pe purtarea de grijă a Acestui minunat Prieten.

Mi-am dat seama că toată viața am încercat să mă descurc singur, să mă zbat să rezolv eu problemele, să mă bazez pe forțele mele. Am înțeles că aceasta este cauza care îi epuizează și strivește pe oameni, generând o viață stresată și nefericită. Am regretat viața mizerabilă pe care am dus-o și i-am mărturisit aceasta Scumpului meu Tată ceresc și am știut că m-a iertat pentru ignoranța și necredința mea trecută. Studiind Biblia, luându-mi timp de rugăciune, gândire atentă și meditație am început să înțeleg în altfel viața și să văd cu alți ochii lumea în care trăiam. Am descoperit adevăruri care mi-au eliberat mintea de tradiții și erori detestabile care umplu mințile bieților oameni. Când lucrurile devin clare și știi pentru ce vrei să trăiești și ce este valoros în viață, treci la schimbările care sunt necesare. Astfel, valorile mele și felul de a vedea și aprecia lucrurile s-au schimbat. Am renunțat la lucrurile fără importanță și goale și am ales ce era valoros.

Am învățat să-I predau lui Dumnezeu controlul vieții mele, grijile, problemele, trecutul, prezentul, viitorul, familia și orice altceva. Miile de probleme ale vieții s-au rezolvat prin această mare decizie pe care am luat-o. Nu am simțit că fac ceva umilitor, pentru că acest Prieten era infinit mai mare și mai înțelept decât mine, era Creatorul și Susținătorul vieții. De atunci, sunt un om fericit și cu pace în suflet. Frica și nesiguranța au dispărut. Nu vreau să credeți că nu am avut confruntări cu diverse probleme, dar de fiecare dată când a venit asupra mea o problemă, am văzut că Dumnezeu, mă ridica deasupra. Le întâmpinam cu totul deosebit. Nu a fost nicio situație pe care acest Dumnezeu să nu o rezolve înțelept. Am văzut de mii de ori felul în care S-a implicat în viața mea și încrederea mea în El a crescut tot mai mult.

Astfel, acum când mă confrunt cu o problemă, primul lucru pe care îl fac este să îi spun lui Dumnezeu aceasta, având încrederea că nu este nimic din ceea ce vine peste mine, fără ca El s-o știe și s-o îngăduie. Îi spun: „Știu Doamne că Tu știi ce mi se întâmplă și nicidecum nu te surprinde." Aștept liniștit de la El soluția. Cu timpul, înveți să-I recunoști vocea Prietenului (este ceva neaudibil, o „voce" la nivelul conștiinței, a gândurilor), iar El îți vorbește și te învață mereu, dacă ești dispus, chiar la orice pas.

O lecție prețioasă pe care am învățat-o a fost aceea de a nu mă îngrijora de nimic. Nu pledez pentru trândăvie sau o viață dezordonată. Când spun acesta, m-aș bucura să înțelegeți că nu mi-am mai făcut griji cu privire la niciun lucru, adică nu mai m-am agitat nefolositor și nu m-am lăsat copleșit de gânduri negre. Această lecție am primit-o din Scriptură:

„Nu vă îngrijorați de nimic; ci în orice lucru, aduceți cererile voastre la cunoștința lui Dumnezeu, prin rugăciuni și cereri, cu mulțumiri. Și pacea lui Dumnezeu, care întrece orice pricepere, vă va păzi inimile și gândurile în Hristos Isus." Filipeni 4:6-7

Este adevărat, că diavolul, vrăjmașul lui Dumnezeu, încearcă să ne reîntoarcă la felul nostru vechi de a trăi, lucra și proceda și, astfel, să ne „fure" credința, apoi pacea și să ne aducă în vechea stare mizerabilă în care am trăit. De aceea, singurul lucru pe care nu vreau să-l pierd este încrederea în El și am motive solide să-L cred pe Dumnezeu mai demn de încredere decât orice ființă pe care o cunosc. Dumnezeu mă iubește. Pentru a mă convinge de această iubire, Dumnezeu a îngăduit ca Singurul Său Fiu, Isus Hristos, să vină în lumea noastră și să moară pentru noi. Hristos a înviat, a fost înălțat la cer și trăiește pentru mine. Știu lucru acesta și mă bucur de aceasta. Pe lângă marea dovadă a Golgotei, zilnic mă confrunt cu mii de dovezi ale iubirii lui Dumnezeu.

Sunt optimist, bucuros, cu pace în suflet și nu mă tem de viitor, de calamități sau de moarte. Îți spun toate aceste lucruri, drag cititor, pentru că știu că ai nevoie și tu de acest Prieten al meu. Eu nu știu o altă soluție reală pentru lumea bolnavă, stresată și nefericită în care trăim. Nu îți spun povești, ci experiența vieții mele și a altor oameni pe care îi cunosc. Fără Dumnezeu, nu te vei descurca, nu vei reuși să supraviețuiești, vei claca și eșua.

El te iubește și pe tine, tot atât de mult ca și pe mine. El este atât de aproape de tine. Poate nu ai fost conștient de acest lucru, dar aceasta este realitatea. Este mai aproape de o întindere de mână. Roagă-te să descoperi aceasta și învață să te încrezi în El și să-L cunoști. Dumnezeu este singurul care îți poate schimba viața în bine într-un mod real. El are soluții pentru problemele care te sugrumă și pentru viitorul tău. Poate ești bolnav, neputincios, părăsit și singur, cu datorii, cu probleme uriașe și nu știi cum să mai ieși la capăt. Încrede-te în Dumnezeu! Vino la El! Lasă-L să-ți schimbe viața! Cu siguranță o va face!

❒ Evitați pe cât posibil locurile și situațiile ce generează stresul cronic. Ieșiți afară din orașe!

Locuirea în orașe este cu totul nepotrivită pentru o viață liniștită și sănătoasă. Aglomerația străzilor, zgomotul continuu, poluarea accentuată din aerul pe care-l respirăm și apa pe care o bem, exercită asupra noastră influențe nefaste. Familiile noastre au o nevoie disperată de liniște și timp pentru comuniune. Copiii noștri au chiar mai multă nevoie de un cadru potrivit pentru a se putea dezvolta normal. Părinți, salvați-vă copiii! Faceți ceva pentru ei, în cazul în care sesizați pericolele ce abundă în această societate sucită și artificială! Ajutați-i pe copii să iubească natura, lăsați-i să zburde ca niște mieluși pe pajiști frumoase, sub cerul liber, să culeagă flori și să-și găsească ocupații inocente în mijlocul naturii. E cea mai frumoasă copilărie pe care le-o puteți oferi și cel mai înțelept lucru ce-l puteți face pentru protejarea sănătății fizice, psihice și spirituale a acestora.

O alegere înțeleaptă pentru a scăpa de foarte multe necazuri și agenți stresori este mutarea locuinței într-o zonă liniștită de deal sau de munte, aproape de natură. Familiile care au posibilitatea de a face acest pas vor fi fericite. Bineînțeles, acest lucru este posibil dacă iubim o viață simplă și neartificială, dacă apreciem liniștea și frumusețea naturii. În țara noastră sunt multe zone feerice și încă se găsesc terenuri și căsuțe la prețuri rezonabile (nu în zonele

turistice!). Banii pe care îi iei pe o locuință la oraș, îți ajung să-ți construiești o casă simplă și să cumperi un teren chiar cu ceva pădure. Instruiește-te puțin în lucrurile practice ale vieții: învață să cultivi și să întreții o mică livadă, învață să cultivi legume și verdețuri, să faci un mic solar, învață să cunoști plantele medicinale, ciupercile și fructele de pădure. Caută un izvoraș pe care să-l captezi și astfel să ai apă curentă de izvor, fără facturi și fără bani. Pe cât posibil, caută să-ți capeți independența financiară și să depinzi cât mai puțin de facturi. Lemne vei găsi din abundență ca vara să gătești, iar iarna să-ți încălzești locuința. Un generator îți poate oferi energia electrică pentru mici operații necesare. Apa, soarele și vântul pot fi și ele folosite de minți inteligente în scopuri practice. Nu uita, este o mare minciună că ai nevoie de nu știu câte lucruri pentru a trăi bine, așa cum ni s-a inoculat continuu în minte prin mass-media. Adevărul este că omul trăiește fericit când duce o viață simplă, aproape de natură, dar cu mulțumire și pace în suflet.

❒ O zi pe săptămână alocată pentru odihna sufletului și refacere

O „armă" puternică pe care Dumnezeu ne-a pus-o la îndemână împotriva stresului cronic generat de o viață dezechilibrată este Sabatul, ziua de odihnă. În Biblie am descoperit că Dumnezeu a rânduit o zi (a șaptea zi din săptămână - sâmbăta) care are o însemnătate și un rol deosebit în fericirea noastră. Este o zi rânduită special de Dumnezeu.

„Adu-ți aminte de ziua de odihnă, ca s-o sfințești. Să lucrezi șase zile, și să-ți faci lucrul tău. Dar ziua a șaptea este ziua de odihnă închinată Domnului, Dumnezeului tău: să nu faci nici o lucrare în ea..." Exod 20,8-11

Dacă vrei să ai un stil de viață mai sănătos, nu îți poți permite să ignori ceea ce Sabatul vrea să facă pentru tine. În această zi, tu poți căuta singurătatea în natură și evita zgomotul aducător de stres. Este o zi în care să poți evita șoselele aglomerate, piețele și locurile care te obosesc. Făcând aceasta, vei putea să menții nivelurile sănătoase ale tensiunii arteriale și vei dobândi o minte sănătoasă și un psihic bun. Închinându-te lui Dumnezeu, în loc să ne închinăm muncii noastre, suntem eliberați de presiunea de a realiza, a produce, a concura. O astfel de zi petrecută într-o atmosferă de bucurie și relaxare, poate să-ți reîntinerească întregul organism, și reprezintă un mijloc de protecție împotriva degenerării fizice, morale, psihice.

*****

Celebrul medic și biolog Alexis Carrel exprima un mare adevăr, pe care oamenii din aceste vremuri încordate au atâta nevoie să-l înțeleagă: „Gândirea este capabilă de a crea leziuni organice. Instabilitatea și agitația neîncetată a vieții moderne creează stări de conștiință care vor rezulta în tulburări nervoase și organice ale stomacului și intestinelor, în nutriție defectuoasă și în trecerea microbilor prin aparatul circulator. Diferite tipuri de infecții ale rinichilor și vezicii sunt consecința unui vechi dezechilibru mental sau moral." Este cu adevărat cutremurător acest adevăr! Stresul cronic nu doar dezechilibrează funcții ale organelor, ci realmente produce leziuni organice, schimbă arhitectura (forma) organelor, ucide celule și distruge în timp țesuturi întregi!

Cafeaua, alcoolul, nicotina – eliberați din robia drogurilor „legale"

„Tot ce te stăpânește este viciu; tot ce stăpânești – este virtute."
Blaise Pascal

❒ Cum încep dependențele

⇨ Dependențele încep cu activități plăcute care devin o obișnuință și care în final ne scad capacitatea de control asupra propriei vieți.

⇨ Majoritatea dependențelor izvorăsc dintr-o dorință combinată de a evita durerea sau disconfortul și de a obține plăcere.

⇨ Ne controlează comportamentul.

⇨ Ne alterează personalitatea.

⇨ Ne subminează sănătatea.

⇨ Ne distrug legăturile cu ceilalți.

⇨ Ne absorb resursele.

❒ DEPENDENȚE COMUNE

⇨ Cafeină

⇨ Nicotină

⇨ Muncă în exces

- Alcool
- Jocuri de noroc
- Droguri
- Medicamente stupefiante
- Televizor
- Alimente
- Etc.

Cofeina – biciul sistemului nervos

❒ Câteva date:

- Cofeina este un drog cu efecte secundare și apare ca o substanță albă, amară, cristalină, extrasă din diferite plante sau fabricată sintetic în laborator. Ea face parte din familia drogurilor numite „xantine", împreună cu theobromina și teofilina.
- Cofeina se găsește în cafeaua naturală (146 mg cofeină/150 g cafea), în ceaiul negru (40 mg cofeină/150 g), în Coca-Cola și alte băuturi Cola (60 mg/350 g).
- **În S.U.A., în fiecare zi se consumă 400.000 de cești de cafea!** Ceaiul negru și cofeina, precum și băuturile ce conțin cofeină, sunt primele care sunt consumate dimineața la trezire.
- În SUA se consumă 1.000 de tone de cofeină pură anual, fără a socoti cofeina din cafele, 17.500 tone de cofeină în total, iar în toată lumea se consumă anual 5 milioane tone de cafea.
- Consumată în doze mari poate împiedica relaxarea sau somnul, crește starea de tensiune și generează anxietate, etc.

❒ Păienjenilor nu le merge bine cu cofeina!

Păianjenul australian construiește una din cele mai frumoase pânze de păianjen din lume. Cu câțiva ani în urmă, un cercetător ungur a studiat felul în care păianjenul își construiește pânza. El a observat că păianjenul lucrează în cele mai friguroase și întunecoase momente ale nopții, când cercetătorul nu putea să stea treaz. Așa că acesta a consultat un farmacist, cerându-i un medicament care să-l facă pe păianjen să-și construiască pânza ziua. Farmacistul i-a dat unul din cele mai puternice stimulente: cofeina.

El a amestecat această cofeină cu o soluție dulce pe care a injectat-o într-o muscă pe care a lăsat-o să se prindă de pânza păianjenului. După ce păianjenul a intrat în contact cu cofeina, cercetătorul i-a stricat pânza și a așteptat ca păianjenul să și-o construiască din nou în timpul zilei. Rezultatul a fost că păianjenul a stat toată ziua, iar noaptea și-a reconstruit pânza, dar într-un mod complet dezordonat. Cofeina a produs confuzie în percepțiile lui. Este evident din acest experiment că păianjenul nu trebuie să consume cafea sau vreo altă băutură ce conține cofeină.

Însă ce putem spune despre om?

Și omul trebuie prevenit, pentru că în fiecare dimineață când oamenii își întind mâna spre o ceașcă de cafea, nu-și dau seama că sunt prinși în cursa pânzei de păianjen a consumului de cofeină.

❒ Efectele cofeinei:

➪ În timp, creează dependență.

➪ **Asupra sistemului nervos central** (creierul și măduva spinării): sub efectul cofeinei, persoana care a consumat-o se va simți energizată, nervii vor fi în alertă, în stare să reacționeze mai rapid. Este periculoasă, deoarece reduce timpul de reacție față de factorii externi. Deși este cunoscută ca un stimulent, cofeina se dovedește un factor depresiv (în timpul când este folosită se reduce producția de norepinefrină, substanță cu efect antidepresiv, secretată de creier). O cantitate excesivă de cafeină poate cauza probleme grave ale creierului, incluzând și atacul de apoplexie. Există și descrieri ale morții umane cauzate de cofeină.

➪ **Ridică nivelul presiunii arteriale** cu 3-5 mm Hg.

➪ Cofeina **crește colesterolemia și trigliceridele din sânge.**

➪ Poate cauza **palpitații și ritmuri ale bătăilor inimii mult mai periculoase.**

➪ **Cofeina mărește pierderea de calciu din organism** și oase. Cofeinismul cronic este un factor de risc al osteoporozei. O singură cană de cafea pe zi cauzează 1,4% „pierdere osoasă" pe an la femeile trecute de 50 de ani.

➪ Cofeina **crește secreția acidului gastric și a pepsinei**, determinând susceptibilitate la **ulcerul gastric.**

➪ **Stimulează refluxul gastroesofagial** care este o cauză a arsurilor grave de stomac (atât cafeaua cu cafeină cât și cea decafeinizată).

➪ **Crește rezistența la insulină și cantitatea de glucoză din sânge.**

➪ **Cofeina mărește diureza** (cantitatea de urină eliminată). **Vitamina E și câteva din complexul de vitamine B se pierd** rapid datorită acestui fapt, la fel și **minerale ca potasiu și calciu.** Contribuie astfel la deshidratarea corpului și la senzația de oboseală.

➪ Asupra sistemului hormonal și a metabolismului, **cofeina mărește efectul adrenalinei.** Se conferă o voiciune psihică în defavoarea inimii.

➪ Asupra sistemului de reproducere cofeina stimulează producția de hormoni în menopauză; contribuie la **disconfortul menstrual** printr-o **iritabilitate nervoasă.**

⇨ Cofeina **creşte riscul unei naşteri dificile** în cazul copiilor născuţi de mame care consumă cafeină. Mai mult, cofeina se acumulează nu doar în corpul mamei, ci şi a fătului apărând riscul malformaţiilor congenitale.

⇨ **La nivelul celulei, cofeina modifică structura ADN; celula devine mult mai vulnerabilă cancerului**. Cofeina este un „agresor" al cromozomului.

⇨ **Cafeaua este o sursă comună de carcinogeni.** Experţii încă mai discută dacă această băutură - cafeaua reprezintă un risc de cancer, dar nu există îndoieli că ea conţine chimicale ce înlesnesc cancerul. Astfel de chimicale includ: **metil glioxalul, catecolul, acidul clorogenic şi acidul neoclorogenic**.

Farmacologii recunosc că aceasta (cafeaua) **„are efecte mutagene puternice"** în studiile de laborator asupra microbilor. Aceasta, de asemenea, poate vătăma cromozomii atât la plante cât şi la animale în cadrul laboratorului. Acest fapt ne poate sugera ideea că această substanţă îi poate afecta şi pe oameni. Localizările cancerului raportat la această băutură includ **rinichii, vezica, sânii, colonul, pancreasul şi ovarul**.

Alte studii de asemenea au arătat o creştere a cancerului de vezică prin folosirea cafelei sau a altor băuturi cofeinizate. Aceasta i-a condus pe unii să speculeze ideea că pentru cancerul de vezică, însăşi cofeina poate fi principalul vinovat în cafea. Cancerul fatal de colon, de asemenea poate fi în legătură cu acest consum de cafea. Aceia care consumă una sau două ceşti de cafea pe zi au crescut riscul lor de cancer la colon cu 70% când a fost comparat cu aceia care au consumat mai puţin de o ceaşcă pe zi. De asemenea, în acest studiu s-a descoperit fenomenul de răspuns la doză; aceasta înseamnă, cu cât este consumată mai multă cafea, cu atât mai mare este riscul.

❒ Cafeaua decofeinizată nu este o alternativă bună

Cafeaua decofeinizată nu este cea mai bună soluţie pentru problema cofeinei. **Tricloretilena**, prima substanţă utilizată pentru îndepărtarea cofeinei, determină incidenţa mare a cancerului în testele efectuate pe animale de laborator. Fabricanţii au renunţat la aceasta în favoarea **clorurii de metilen**, care este mai sigură, însă introduce şi ea o legătură clor-carbon în organism, legătură caracteristică multor insecticide. (*Dr. Earl Mindell - Biblia vitaminelor*).

Nici folosirea ceaiului negru sau verde nu este o soluţie, pentru că aceste plante conţin aproape aceeaşi cantitate de cofeină. Puteţi folosi pentru înviorarea şi tonifierea sistemului nervos ceaiul de cimbrişor şi rozmarinul. Ginsengul vă poate şi el vitaliza şi înviora, scutindu-vă de efectele negative ale cofeinei.

Coca-Cola

- Ingredientul activ al băuturii Coca-Cola este **acidul fosforic**, al cărui ph este 2,8 – suficient pentru a dizolva un cui în 4 zile.
- Acidul fosforic este foarte dăunător pentru calciul din oase şi reprezintă unul dintre cei mai de seamă vinovaţi de creşterea **osteoporozei**.
- În corpul tău determină **pierderea sărurilor minerale din oase**, acest lucru înseamnă următorul lucru: calciul nu este absorbit în mod adecvat de organism, ducând la slăbirea oaselor şi prin urmare, creşte **posibilitatea de a avea fracturi şi osteoporoză**.
- Combinaţia acestui acid cu zahărul **îngreunează absorbţia fierului**, ceea ce poate provoca **anemie** şi facilitează apariţia **infecţiilor**, în special la copii, bătrâni şi gravide.
- Băutura Coca-Cola conţine şi gaz carbonic care, după AMEDEC, este un ingredient care provoacă **"viciu psihologic"**.
- Conţine o substanţă 'potenţial vicioasă', **cofeina**, care dacă se ia în cantităţi mari (de la 400 la 600 mg.) poate cauza **insomnie, tahicardie, dureri de cap** şi chiar **stări de nelinişte**. O cutie de Coca-Cola conţine aproximativ 50 mg. de cafeină.
- Mai conţine şi un aditiv numit **e-150**, asociat cu **deficienţă de vitamina B_6** care este importantă pentru asimilarea proteinelor de către organism şi pentru a avea un sânge sănătos; lipsa acestei vitamine poate duce la **anemie, depresie şi confuzie**, între alte simptome, pe lângă faptul că generează o **activitate exagerată** şi **un nivel scăzut de glucoză** din sânge.
- Şi nu numai atât, zaharurile pe care organismul nu reuşeşte să le digere, se transformă în grăsime, ducând la **supragreutate corporală** şi chiar la probleme de **obezitate**.
- Ca şi cum n-ar fi de ajuns, zaharurile care se află în suc, încetul cu încetul **dizolvă smalţul dinţilor slăbindu-i** şi producând **carii**.
- Iar acelora care cred că pot rezolva problema cu un **"Coca-Cola Light"**, le dăm o altă veste: există studii ştiinţifice care arată că acest consum al **înlocuitorilor de zahăr** sau zahărul sintetic în cantităţi mari, provoacă **leziuni cerebrale, pierderi de memorie** şi **confuzie mentală** (după AMEDEC). Substanţa care cauzează aceste afecţiuni se numeşte **aspartam**, iar cercetătorii susţin că ar putea duce la dezvoltarea bolii **Alzheimer**. În plus, au arătat că componenţii chimici ai "aspartamului" au alte consecinţe grave dacă se consumă excesiv, cum ar fi **leziuni ale retinei şi sistemului nervos**.
- Într-o şcoală braziliană din marele oraş Sao Paulo, o fată de 10 ani a decedat după ce consumase Coca-Cola Light împreună cu Mentos. Această combinaţie a generat o reacţie puternică, o adevărată explozie în stomacul fetei, ce i-a spart stomacul. Alexander B. Mergenthaler de la Institutul de Chimie U.S.P. (Franţa) a verificat şi probat practic

substanțele din Coca-Cola. Acesulfat K INS930 în combinație cu Mentosul produce o reacție chimică mortală. Se produce o cantitate enormă de gaz sub presiune, o adevărată explozie!

Este clar că această băutură nu poate fi o alegere potrivită pentru consum. Totuși, iată și câteva utilități ale acestei băuturi:

- Pentru a curăța clamele bateriei auto, toarnă peste ele un pic de Coca-Cola iar bulele se vor evapora...
- Pentru a slăbi un șurub oxidat, pune o cârpă umezită cu Coca-Cola timp de câteva clipe și șurubul va ieși fără probleme...
- Pentru a îndepărta oxidul de pe unelte tale, aplică pasul anterior și oxidul va dispărea...
- Pentru a desprinde orice fel de hârtii, chiar gumă sau silicon, lipite pe orice suprafață de sticlă, aplică aceeași operație anterioară...
- De asemenea, e utilă pentru a curăta parbrizul mașinii tale când se murdărește pe drum.

Ciocolata – prieten sau inamic?

❒ Compoziție chimică

Din familia metilxantinelor (substanțe ce creează dependență) fac parte:

- ***cafeina***
- ***teobromina*** (principala metilxantină conținută în ciocolată)
- ***teofilina***

❒ Efectele metilxantinelor asupra organismului:

- boli cardio-vasculare
- afecțiuni gastro-intestinale
- alergii
- diabet
- afecțiuni ale sistemului nervos
- insomnii
- prurit
- stări depresive
- anxietate
- migrene
- osteoporoză și hipocalcemie. Acidul oxalic din ciocolată (între 0,45 –0,49%) se combină cu calciu formând un compus insolubil – oxalatul de calciu, care se elimină din corp ca atare. Prin urmare, acidul oxalic din cacao și ciocolată acționează ca un „măturător" al calciului din organism.
- Teobromina și riscul de cancer.

Într-un studiu cu privire la cancerul de prostată, s-a observat că persoanele care consumă în medie 20g sau mai mult pe zi de teobromină au dublat riscul lor de cancer la prostată. Persoanele cu un consum mic au avut un nivel de risc mic. Nu trebuie să iei multă ciocolată ca să obții cele 20 g de teobromină. Ciocolata de asemenea conține un carcinogen, alcoolul alfa-metilbenzil.

❒ Contaminanții naturali ai ciocolatei

- Păstăile arborelui de cacao se pun în grămezi la fermentat 3-8 zile (fermentația este absolut necesară gustului ciocolatei). În acest interval, insecte, rozătoare și alte viețuitoare mișună în interiorul grămezilor. Când fermentația este la apogeu (datorită climatului cald și umed din aceste zone), temperatura urcă favorizând dezvoltarea bacteriilor și mucegaiurilor. În această perioadă, în boabele de cacao se produc cantități imense de aflatoxină (agent cancerigen puternic).
- După fermentație, boabele sunt uscate, prăjite și măcinate, obținându-se „lichiorul" de ciocolată (de consistența smântânii). În acest stadiu, contaminanții bacterieni se înmulțesc și mai mult. Pentru că atât zahărul cât și grăsimea au tendința să iasă la suprafața ciocolatei, se adaugă aditivi care să prevină acest fenomen.
- Apoi se adaugă alți aditivi împotriva rancezirii și alți agenți pentru finețea texturii.

Departamentul de Sănătate, Educație și Bunăstare Socială din U.S.A. în broșura ***„Limitele admise ale componentelor străine introduse în alimente"***, enumără și cantitățile de materii de origine animală din ciocolată, permise de către autorități:

- **120 de fragmente de insecte/ceașcă sau 2 fire de păr de rozătoare/ceașcă.**
- **nivelul de excremente animale este de 22 mg/kg.**
- **În pudra de ciocolată se admit până la 75 de fragmente de insecte/3 linguri de pudră.**

Cred că putem face alegeri mai bune pentru propria alimentație cât și pentru sănătatea copiilor noștri. Cacaua poate fi înlocuită cu un produs sănătos – pudră de roșcove (carob), care a început să se găsească în Plafare și magazine cu profil naturist.

Alcoolul – „hoțul" a milioane de minți

Câteva date:

- Unele dependențe se dezvoltă lent – dependența de alcool este un exemplu foarte bun.
- Nimeni nu își propune să devină alcoolic, dar 10% dintre cei care consumă băuturi alcoolice sfârșesc prin a deveni alcoolici.
- Alcoolul provoacă anual 100.000 de decese premature în SUA.
- Institutele Naționale de Sănătate din SUA estimează costul economic al dependenței de alcool ca fiind 148 miliarde dolari în SUA (sau 616 dolari pentru fiecare bărbat, femeie sau copil).

➪ În revista Asociației Medicale Americane, Milton Golin publică un articol intitulat „Hoțul a cinci milioane de minți" care se încheie astfel: „Băutura a subjugat milioane de bărbați și femei în SUA care au devenit total dependenți de alcool; în fiecare an li se adaugă tot mai mulți."

➪ Cât de multe decese sunt pricinuite de șoferi ale căror reflexe sunt parțial slăbite datorită consumului de alcool! Un studiu întreprins în statul Delaware a dezvăluit că alcoolul cauzează cca. jumătate din decesele de circulație. *(Motor – Vehicle Accidents, Journal of the American Association, March 30, 1957, pag. 1149).*

➪ Un studiu statistic arată că alcoolul joacă un rol important în toate formele de deces violent: în urma autopsiilor pe care le-a efectuat într-un interval de 27 de ani, doctorul William C. Wilentz, medic șef al dinstrictului Middlesex Country, New York, a declarat că alcoolul era cauza determinantă în 41,2% din cazurile de deces violent. Din cele 20.000 de sinucideri înregistrate anual, 5.000 se produc sub influența băuturilor alcoolice.

➪ În America, maladiile mentale sunt problema numărul unu a medicinii, iar alcoolul este în mare măsură responsabil de producerea lor. Dintr-un raport medical recent rezultă că peste 10% din internările în clinicile psihiatrice se datorează exclusiv alcoolismului, iar alte 10% din cazuri sunt în mare măsură cauzate tot de alcoolism. În plus, spitalele obișnuite au în îngrijire numeroși pacienți care sunt de asemenea alcoolicii cronici și o sfârșesc prin a deveni demenți.

➪ Alcoolul atrofiază, de asemenea, mari suprafețe din creier, astfel că mulți alcoolici experimentează o distrugere lentă a personalității.

➪ De asemenea, băutorul pierde multe zile în care nu este capabil să muncească. Potrivit statisticilor, media este aproximativ o lună de zile în fiecare an. Pe de altă parte, niște profesori de la Universitatea Yale au demonstrat că eficiența în muncă a unui alcoolic este de numai 50%. *(A Problem in Business and Industry, Yale Center of Alcohol Studies).*

Această colosală risipă de vieți și de resurse materiale ar putea fi evitată dacă oamenii ar putea accepta să asculte de Cartea Cărților. „Niciuna din aceste boli...", este promisiunea făcută celor ce împlinesc poruncile biblice contra beției. Iată un pasaj care avertizează în termeni foarte clari, dar și pitorești, asupra aspectelor medicale, economice și sociale ale beției, incluzând chiar și o descriere a stării unui om atins de delirium-tremens:

„Ascultă, fiule, și fii înțelept; îndreaptă-ți inima pe calea cea dreaptă. Nu fi printre cei ce beau vin, nici printre cei ce se îmbuibă cu carne. Căci bețivul și cel ce se dedă la îmbuibare sărăcesc, și ațipirea te face să porți zdrențe..."

„Ale cui sunt vaietele? Ale cui sunt oftările? Ale cui sunt neînțelegerile? Ale cui sunt plângerile? Ale cui sunt rănile fără pricină? Ai cui sunt ochii roși? Ale celor ce întârzie la vin, și se duc să golească paharul cu vin amestecat. Nu te uita la vin când curge roș și face mărgăritare în pahar; el alunecă ușor, dar pe urmă ca un șarpe mușcă și înțeapă ca un basilic. Ochii ți se vor uita după femeile altora, și inima îți va vorbi prostii. Vei fi ca un om culcat în mijlocul mării, ca un om culcat pe vârful unui catarg." Proverbe 23:29-35

Boli favorizate de consumul de alcool

ORGANUL	BOALA
Sistemul digestiv	➢ Esofagita ➢ Boala de reflex esofagian ➢ Gastrita ➢ Ulcerul gastric ➢ Steatoza hepatică ➢ Ciroza alcoolică ➢ Pancreatita acută ➢ Pancreatita cronică ➢ Cancerul cavității bucale ➢ Cancerul esofagian ➢ Cancerul gastric ➢ Cancerul de pancreas

ORGANUL	BOALA
Sistemul cardiovascular	➢ Hipertensiune arterială ➢ Cardiopatia ischemică ➢ Tulburări de ritm cardiac ➢ Ateroscleroza obliterantă
Sistemul nervos	➢ Tulburări de memorie ➢ Psihoza alcoolică ➢ Polinevrita alcoolică ➢ Nevrita optică ➢ Toxicomanie ➢ Delirum tremens

❒ Alcoolul afectează absorbția substanțelor nutritive

➪ **Alcoolul afectează digestia omului.** El are un efect de inhibare a metabolismului elementelor nutritive, pentru că alcoolul blochează și încetinește activitatea unor enzime ce contribuie la digestia elementelor nutritive. Acest lucru se întâmplă atât la alcoolici, cât și la așa-numiții consumatori moderați.

➪ **Alcoolul afectează absorbția elementelor nutritive.** Se produc astfel leziuni importante asupra mucoasei digestive prin care se absorb aceste elemente, cum ar fi: gastritele și pancreatitele.

➪ **Alcoolul distruge de asemenea capacitatea de transport a sângelui și a diferitelor elemente nutritive din sânge.** Se instalează anemia datorită diminuării hemoglobinei din celulele roșii ale sângelui.

➪ **Alcoolul mai are un efect negativ asupra capacității de reglare a glicemiei de către organism.** Acest aspect este o veste proastă pentru diabetici, care au probleme cu nivelul glicemiei.

➪ **Alcoolul afectează metabolizarea proteinelor.** În acest caz este perturbat procesul biochimic prin care proteinele, lanțurile lungi de aminoacizi sunt fragmentate în aminoacizi constituenți. Lucrul acesta este interesant de observat, pentru că unii folosesc alcoolul pentru a-și păstra greutatea ideală, în dauna adoptării unui stil de viață sănătos, iar ei observă de fapt că nu se îngrașă, deși alcoolul cedează destul de multe calorii.

❒ Efectele consumului de alcool în cantități mici

Una din comisiile **P.A.T. Force**, societate ce a fost desemnată să studieze problema alcoolului în **S.U.A.**, a declarat încă din anul 1989 că: *„**Omul nu trebuie să consume alcool în nicio cantitate.**"*

O.M.S. a făcut o declarație asemănătoare, afirmând că: *„Nu putem recomanda alcoolul în nicio cantitate, iar un consum exagerat de alcool duce la ciroză hepatică și la alte boli care afectează sănătatea oamenilor."*

Consiliul Național cu privire la Alcoolism și Dependența de Droguri din S.U.A. a declarat că: *„Alcoolismul este o boală cronică ce are factori genetici, psihosociali și de mediu, care îi influențează dezvoltarea sau progresia, precum și manifestarea. Boala aceasta este progresivă și fatală. Alcoolismul este o boală și nu un obicei."*

Academia Națională de Științe din S.U.A. a declarat că: *„Până și cantitățile mici de alcool sunt capabile să producă dependență celor care-l consumă." (Diet and Health, National Academy of Science, 1994, p.18).*

❒ Comerțul murdar cu alcool

Biblia condamnă nu doar pe cei care ajung robii alcoolului, ci și pe producătorii și comercianții de alcool, aceștia fiind responsabili de relele imense pe care le produce alcoolul în familii și societate. Banii murdari pe care i-au obținut din vânzarea acestui drog devastator vor fi un blestem pentru ei și o mărturie împotriva lor la ziua judecății. Iată cuvintele Scripturii: *„Vai de cel ce dă aproapelui său să bea, vai de tine care îi torni băutură spumoasă și-l amețești, ca să-i vezi goliciunea!" (Habacuc 2:15).*

„Nu este nevoie de niciun argument pentru a arăta efectele rele ale băuturilor alcoolice asupra bețivului. Epavele abrutizate și cu privirile împăienjenite, epave ale omenirii - suflete pentru care a murit Hristos și pentru care plâng îngeri - sunt pretutindeni. Ei sunt o pată asupra civilizației cu care ne mândrim. Ei sunt rușinea, blestemul și primejdia fiecărei țări. Și cine poate descrie nefericirea, agonia și disperarea care se ascund în căminul bețivului? Gândiți-vă la soția, adesea bine educată, sensibilă, având cultură și rafinament, legată de cineva pe care băutura îl transformă într-un neghiob sau într-un demon. Gândiți-vă la copiii jefuiți de comoditățile unui cămin, de educație și instruire, trăind cu frică teribilă de acela care ar trebui să fie mândria și protecția lor, azvârliți în lume, purtând însemnul rușinii și adesea blestemul ereditar al setei bețivului."

Casele de prostituție, bârlogurile viciului, tribunalele, închisorile, azilurile pentru săraci, azilurile de nebuni, spitalele, toate sunt pline într-o mare măsură din cauza lucrării vânzătorului de alcool. Asemenea Babilonului misterios al Apocalipsei, el face comerț cu ‚sclavi și cu sufletele oamenilor'. În spatele vânzătorului de alcool stă puternicul nimicitor al sufletelor și este folosită fiecare viclenie pe care o poate născoci pământul sau iadul pentru a atrage ființele omenești sub puterea sa. Cârciumile sale sunt așezate la oraș și la țară, în trenuri, pe marile vapoare, acolo unde se încheie afaceri, în budoarele plăcerii, în dispensarul medical și chiar în biserică, pe masa Sfintei Cine. Nimic nu rămâne nefăcut pentru a stârni și nutri dorința după băuturi amețitoare. Aproape la fiecare colț se înalță o cârciumă, cu luminile ei strălucitoare, cu urarea de bun venit și voioșia ei, invitându-l pe muncitor, pe cel trândav și bogat și pe tinerii încrezători." *(E. White – Divina Vindecare).*

O alternativă sănătoasă

Un studiu interesant a demonstrat faptul că **mustul roşu nefermentat de struguri** conţine o varietate deosebită de **flavonoizi**. Aceşti antioxidanţi inhibă agregarea plachetară, scad riscul de formare a cheagurilor de sânge şi reduc considerabil riscul apariţiei infarctului de miocard. Pentru a beneficia din plin de acest efect sanogen se recomandă a se consuma un pahar mare de must pe zi. Acest studiu a fost realizat şi prezentat de ***American College of Cardiology***, care consemnează şi faptul că **mustul roşu nefermentat de struguri reduce activitatea plachetară cu aproximativ 75%**, faţă de numai **45%** cât o reduce aspirina." - ***American College of Cardiology***, Annual Meeting, 1997.

Acesta este „vinul" recomandat de Scriptură, este vinul delicios pe care Hristos l-a oferit la nunta din Cana. Este o băutură sănătoasă şi delicioasă, care are efecte tonice asupra organismului şi sistemului nervos.

Tutunul
– un drog comparativ cu heroina

„Fumatul ocupă primul loc pe lista cauzelor mortale, evitabile, din America." – U.S. Surgeon General, 1988.

- Nicotina produce una dintre **cele mai puternice dependenţe**.
- Majoritatea fumătorilor devin dependenţi în adolescenţă şi apoi se luptă să scape tot restul vieţii.
- Fumatul ucide anual peste **400.000** de oameni.

❒ Câteva date:

⇨ În întreaga lume există la ora actuală 1,1 miliarde de fumători.

⇨ În ţările dezvoltate 41% dintre bărbaţi şi 21% din femei fumează în mod regulat.

⇨ În fiecare an se fumează 6 miliarde de ţigări.

⇨ În aceste condiţii nu este de mirare că în fiecare an se produc în lume 3 milioane de decese datorate tutunului.

⇨ În România, există astăzi peste 10 milioane de fumători. În zonele urbane 44,6% dintre bărbaţi şi 19,9% dintre femei fumează în mod regulat. În mediul rural, 40,5% dintre bărbaţi şi 9,3% dintre femei fumează regulat.

⇨ Cei care fumează regulat pierd, în medie, 8,3 ani din speranţa de viaţă sau 7 minute pentru fiecare ţigară fumată. Aceasta înseamnă ca anii fumătorilor au mai puţin de 11 luni!

⇨ Potrivit celor mai recente studii, rata mortalităţii în rândul fumătorilor este de 2-3 ori mai mare decât la nefumători la toate grupele de vârstă. Aceasta înseamnă că jumătate dintre fumători vor deceda în cele din urmă ca rezultat al fumatului.

⇨ Daca tendinţele actuale legate de fumat vor persista, aproximativ 500 de milioane de persoane aflate astăzi în viaţă, adică cca. 9% din populaţia globului, va deceda ca urmare a folosirii tutunului.

⇨ Aproximativ jumătate din decesele legate de fumat se produc între 35-69 ani, ceea ce face din fumat cea mai importantă cauză de moarte prematură în ţările civilizate.

⇨ Mulţi din cei care mor din cauza fumatului nu fumează multe ţigări pe zi, dar majoritatea fumează din adolescenţă.

⇨ Fumătorii trecuţi de 30 de ani suferă de 5 ori mai multe infarcte miocardice decât nefumătorii. De fapt, infarctul miocardic este principala modalitate prin care fumatul ucide tinerii. Se estimează că fumatul este responsabil de aproximativ 75% din infarctele care apar la fumătorii cu vârsta sub 50 de ani.

⇨ Fumatul cauzează cca. 30% din decesele prin cancer. În medie, aproximativ 90-95% din decesele prin cancer pulmonar la bărbaţi şi 70-75% la femei se datorează fumatului. Fumatul provoacă şi alte forme de cancer: de trahee, bronhii, laringe, cavitate bucală, buze, limbă, gură, faringe, esofag, pancreas, vezică urinară, rinichi, stomac şi col uterin.

❒ Ştiaţi ce conţine tutunul?

Tutunul are un conţinut complex. Fumul de ţigară conţine peste **4.000 de substanţe chimice diferite**, din care peste **300 sunt toxice pentru om** (nicotina, arsenic, radon, cianuri, fenol, DDT, azbest, benzen, monoxid de carbon, formaldehida, etc.) şi **alte 43 sunt cancerigene**. Cei mai toxici compuşi sunt nicotina, gudroanele şi monoxidul de carbon.

✓ ***Nicotina*** stimulează inima prin eliberarea de catecolamine care cresc tensiunea arterială, frecvenţa cardiacă şi nevoia de oxigen a inimii. De asemenea, nicotina stimulează sistemul nervos, legându-se de receptorii colinergici centrali după numai 7 secunde de la inhalare. Aceasta activează căile neuro-umorale şi duce la eliberarea de hormoni şi neurotransmiţători. Aşa se explică efectele euforice şi instalarea dependenţei de nicotină.

✓ ***Gudroanele*** din fumul de ţigară sunt cancerigene.

✓ ***Monoxidul de carbon*** scade capacitatea de transport a oxigenului şi favorizează apariţia aterosclerozei.

Hemoglobina din sângele uman are o afinitate de 210 ori mai mare pentru *monoxidul de carbon* decât pentru oxigen. Aceasta face ca inhalarea fumului de ţigară să diminueze capacitatea de transport a oxigenului de către sânge. Monoxidul de carbon este fixat de hemoglobină sub formă de carboxihemoglobină, a cărei concentraţie în sângele fumătorilor atinge 8-9% (faţă de 0,5% la nefumatori).

Cancerul căilor respiratorii la fumători este precipitat adesea de compuşii cu ***efect toxic asupra cililor din mucoasele respiratorii***, care produc apariţia metaplaziei. Substanţele cu cel mai puternic efect toxic ciliar sunt formaldehida, dioxidul de sulf, acroleina şi hidrogen cianidul, dar există zeci de alţi compuşi care au asemenea efect.

Efectul cancerigen şi toxicitatea genetică constituie un alt aspect important. Gudroanele din fumul de ţigară exercită puternice **efecte mutagene asupra AND-ului** din nucleele celulelor tractului respirator. În ultimele două decenii a devenit limpede faptul că fumul de ţigară conţine puternici factori cancerigeni. Dintre cele peste 43 de substanţe cancerigene, cele mai de temut sunt benzopirenul, N-nitrozaminele, aldehidele, clorura de vinil, hidrocarburile aromatice (benzenul, fenolii, etc.), etilen-oxidul, arseniu, poloniu, cadmiu, cromul, etc.

Fumatul ucide în cel mai real şi direct sens al cuvântului!

❑ Efectele dezastruoase ale nicotinei

„Fiecare ţigară pe care o fumaţi dăunează sănătăţii dumneavoastră." - Dr. Dean Ornish

„Făcând abstracţie de faptul că nicotina duce la dependenţă, boală şi scurtează viaţa, este un drog minunat. Nicotina linişteşte când ne simţim stresaţi, ne trezeşte când suntem obosiţi şi epuizaţi. Nicotina întăreşte memoria, reduce senzaţiile de anxietate, măreşte toleranţa la durere, accelerează metabolismul (fapt care duce la pierderea în greutate), inhibă pofta de mâncare, măreşte capacitatea de muncă, puterea de concentrare şi capacitatea de a rezolva problemele. Prin fumat, nicotina, ca orice alt drog, ajunge mai repede la creier decât dacă am injecta-o intravenos. Dacă inhalăm fumul unei ţigări, nicotina ajunge la creier în 6 secunde, de două ori mai repede decât v-aţi injecta heroină în venă."

Dezintoxicarea de nicotină nu este comodă. Aproximativ 8% din oamenii care renunţă la fumat trăiesc sindromul dezintoxicării (nelinişte, iritabilitate, anxietate, dureri de cap, moleseală, tulburări ale tractului digestiv, tulburări de somn, nerăbdare, stare de derută şi lipsă de concentrare). Din punct de vedere fizic, dezintoxicarea se manifestă mai intens în primele 24-48 ore după ultima ţigară; aceste manifestări cedează treptat într-un interval de două săptămâni. Dependenţa psihică poate dura însă mult, mai mult." *(Dr. Med. Dean Ornish – Revoluţie în tratarea bolilor cardiovasculare)*.

⇨ Vasele sangvine care vă irigă pielea se contractă; ca urmare pielea dumneavoastră este mai prost irigată cu sânge şi se zbârceşte mai curând.

⇨ Vasele sangvine care irigă inima cu sânge se contractă. Se poate ajunge astfel la **dureri toracice şi infarct cardiac**. Vasele sangvine care irigă creierul se contractă, ducând la **accidente cerebrale**.

⇨ Se contractă vasele sangvine din mâini şi picioare. Urmarea cea mai inofensivă este că **mâinile şi picioarele dumneavoastră sunt permanent reci**. În unele cazuri, mai ales la suferinzii de diabet se poate ajunge la cangrenă şi amputări.

⇨ Irigarea mai redusă cu sânge a organelor sexuale. Studiile de la „Boston University Medical School" au arătat că 2/3 din bărbaţii **impotenţi** sunt fumători.

⇨ **Reducerea simţurilor** gustului, al mirosului şi al celui tactil.

⇨ La femeile care fumează, **nefertilitatea** este de 3 ori mai mare decât la nefumătoare.

⇨ Nicotina **vatămă pereţii interiori ai arterelor coronare şi ai arterelor din tot corpul**.

⇨ Nicotina face ca organismul să producă o cantitate excedentară de cortizol (hormon al suprarenalelor), care blochează sistemul imunitar şi stimulează **formarea stenozelor arteriale**.

⇨ Nicotina provoacă uşor **aritmii**, mărind riscul morţii datorită stopului cardiac.

⇨ Prin fumat inhalaţi o serie de gaze toxice, printre care: monoxid de carbon, formaldehidă, acetonă, clorură de vinil, acid cianhidric, hidrogen sulfurat şi amoniac.

⇨ Gazele menţionate **irită plămânii** şi îi fac să secrete mai multă spută.

⇨ Nicotina paralizează mecanismele naturale de purificare ale plămânului.

⇨ În felul acesta este favorizată apariţia **cancerului pulmonar sau a enfizemului pulmonar**.

⇨ Fumatul poate cauza unele **boli de ochi, şi chiar orbirea**.

⇨ **Ulcerele gastrice şi duodenale** sunt cu 60% mai frecvente la fumători.

⇨ Tutunul slăbeşte rezistenţa fibrelor musculare dintre esofag şi stomac şi cauzează arsuri.

⇨ Fumătorii se îmbolnăvesc mult mai des de **cancer al cavităţii bucale, laringelui, esofagului, stomacului, pancreasului, vezicii urinare, rinichilor şi colului uterin** decât nefumătorii.

⇨ Trebuie menţionate şi **efectele fumatului asupra femeilor**. Dacă numărul femeilor care suferă din pricina tutunului este comparativ mai mic decât acela al bărbaţilor, aceasta este numai din pricină că ele încă nu au fumat atât de mulţi ani ca bărbaţi. Însă femeile sunt cu mult mai sensibile în privinţa aceasta. De exemplu, Dr. P. Bernard, care a făcut studii asupra a 5.458 de femei, a observat că:

- ✓ **Dereglările glandei tiroide** erau aproape de şapte ori mai frecvente la femeile care fumau decât la nefumătoare.
- ✓ **Tulburările menstruale** au atins un procent de 36% la femeile fumătoare şi doar 13% la celelalte.
- ✓ Simptomele de **îmbătrânire prematură** au fost observate la 67% din fumătoare, pe când în tabăra cealaltă abia s-a ajuns la 4%.
- ✓ **Fumatul în timpul graviditătii are consecinţe negative asupra dezvoltării fetale şi creşte riscul morţii după naştere.**
- ✓ **Fumatul favorizează pierderea calciului din oase, conducând la osteoporoză.**

Cineva a avut curiozitatea de ordoneze alfabetic numele bolilor legate de fumat. Rezultatul a fost surprinzător: pentru fiecare literă din alfabet există cel puţin o boală!

❑ Dacă doriţi sa vă lăsaţi de fumat, acum este momentul!

Chiar dacă dependenţa provocată de nicotină este comparabilă cu cea dată de heroină, obiceiul fumatului poate fi învins. Cele mai mari şanse de reuşită le au programele care includ renunţarea completă la ţigări, modificarea comportamentelor care favorizează fumatul, începerea unui program de exerciţiu fizic şi eliminarea altor droguri (alcool, cafea, etc.). O cură cu sucuri şi cruditătţi ajută enorm în dispariţia gustului pentru tutun şi reeducarea gustului pentru lucruri sănătoase. De asemenea, o astfel cură ajută la dezintoxicarea organismului, dar şi la atenuarea şi eliminarea efectelor nocive ale fumatului.

Mai presus de toate, aduceţi-vă aminte că Biblia spune despre trupul dumneavoastră că este *„templul Duhului lui Dumnezeu"* (1 Corinteni 3:16). Este păcat să murdărim acest templu şi să distrugem această minune a creaţiei lui Dumnezeu prin obiceiul pervers al fumatului. Dacă vă simţiţi slabi şi neputincioşi, apelaţi la puterea lui Dumnezeu. Rugaţi-vă cu credinţă lui Dumnezeu. Cu siguranţă, veţi primi ajutor! Cunosc mulţi fumători înrăiţi care au reuşit în felul acesta să scape de dependenţa de acest drog şi viciu. Pentru mai multe informaţii despre cum puteţi scăpa de acest viciu distrugător, studiaţi capitolul aflat în a treia secţiune a cărţii, intitulat „Alcoolism şi tabagism".

Secțiunea a II-a

Principii și mijloace folosite în adevărata știință a vindecării

Principii de bază ale programului de recuperare din boală

*„Toate adevărurile mari sunt la început blasfemie." **George Bernard Show***

*„De fiecare dată când i se raportează lumii științifice (despre) o nouă descoperire mai întâi se spune: ‚Probabil este o greșeală.' După un timp când adevărul noii descoperiri a fost dovedit, dincolo de orice îndoială, se spune: ‚Da, s-ar putea să fie adevărat, dar nu este important.' În final, după ce s-a scurs suficient timp pentru ca importanța descoperirii să fie pe deplin dovedită, se spune: ‚Da, este fără îndoială importantă, dar nu mai este nouă!" **Michel de Montagne***

„Convingerea mea cinstită și sinceră este că niciun om nu ar putea promite cuiva că îl vindecă de o anumită suferință fizică. A promite cuiva vindecarea înseamnă a juca rolul lui Dumnezeu și al naturii, iar asumarea acestei serioase răspunderi nu este permisă niciunui om" (*Dr. Paul C. Bragg, „Postul – un miracol"*)

Personal, mă împărtășesc de aceleași convingeri ca și acest medic onest. Cred că vindecarea, fie pentru o simplă afecțiune, fie pentru boli grave este realizată prin intermediul puterii lui Dumnezeu. Ce poate face medicul sau terapeutul este de a conlucra cu puterea divină și de a ajuta pacientul să înțeleagă principiile implicate în vindecare. Dumnezeu a pus în organism o uimitoare capacitate de regenerare. Dacă forțele vitale ale organismului nu vor fi împiedicate să lucreze, ci vor fi lăsate libere, organismul se va regenera.

Am mai spus că oamenii și-au încredințat sufletul în mâna pastorilor și trupul în mâna medicilor. Total greșit, periculos și cu implicații dramatice în ambele cazuri. „Lasă că știe doctorul", „asta e treaba lui", nu mă privește pe mine", „oricum nu mă pricep" – iată câte expresii des întâlnite ce definesc mentalitatea majorității oamenilor cu privire la problemele lor de sănătate. Această ignoranță a maselor a fost încurajată prin lipsa educației potrivite. Cine însă să le facă educație oamenilor? Medicii nu au timp pentru aceasta și cei mai mulți nici nu doresc acest lucru. Ca și în religie, s-a cultivat un totalitarism „academic". Se spune că teologia nu este pentru oamenii simpli, pentru laici, ci pentru episcopi și predicatori. Să nu uităm că o astfel de concepție a dat naștere la evul mediu întunecat cu toate ororile și atrocitățile acelor vremuri. Atunci se spunea că Biblia nu putea fi înțeleasă decât de preoți și nu era pentru oamenii obișnuiți; drept urmare, s-a interzis citirea Bibliei de laici. Tot la fel, se spune că medicina nu este pentru oamenii simplii, ci doar pentru medici. Mulțimea este sortită să rămână în ignoranță. În acest mod, s-a încurajat dependența totală de oameni, atât în religie, cât și în medicină. Nu vreau să mă înțelegeți greșit. Nu sunt împotriva colaborării. Avem nevoie unul de altul în viață, trebuie să ne ajutăm reciproc. Dar aici este vorba de cu totul altceva.

Doriți să știți care este cea mai mare problemă cu care se confruntă medicina modernă? Iată un răspuns competent oferit de dr. William Castelli, director al studiului Framingham - cel mai complex și vast studiu realizat asupra bolilor cardiovasculare:

„Problema cea mai mare a medicinii moderne este de a educa și motiva bolnavii să adopte un mod de viață mai sănătos."

Ei bine, acest lucru constituie adevărata problemă. Nu lipsa de cadre medicale; nu lipsa de medicamente mai bune; nu lipsa de spitale, ci lipsa de educatori adevărați care să-i învețe pe oameni cum să-și schimbe stilul de viață. Ba chiar mai mult, să-i motiveze s-o facă! Au oare timp medicii să discute liniștiți în cabinetul lor referitor la stilul de viață al pacientului? Își fac timp pentru a-i întreba despre alimentația bolnavului? Îi pun pacientului întrebări referitoare la câtă grăsime, proteine animale, uleiuri rafinate, mâncăruri denaturate consumă? Îi vorbesc despre importanța consumului de fructe și legume crude, cât și despre valoarea cerealelor integrale? Îi explică pacientului legătura intimă dintre stilul său de viață greșit și boala lui? Îl instruiesc pe bolnav în ceea ce privește schimbarea stilului de viață? Știm bine că, în cea mai mare măsură, nu se procedează așa. Pacientul primește un diagnostic scris de multe ori prescurtat sau atât de indescifrabil încât bolnavul nu știe nici măcar ce boală are. Apoi urmează o rețetă compusă dintr-un șir de medicamente – substanțe chimice ce nu pot trata, ci doar atenua simptomele bolii, ba chiar crea alte complicații. Dar oamenii își vor continua stilul de viață greșit ce a condus la îmbolnăvire. Alimentația nu contează sau poate prea puțin. Se pare că cei mai mulți medici nu văd vreo legătură între stilul de viață al bolnavului și boală. Este îngrozitoare această realitate cotidiană.

În cazul în care nu vom fi informați și educați de medici, vom accepta să rămânem în ignoranță? Nu trebuie să fie așa. Trăim într-un timp în care avem acces la informație, putem studia personal, ca autodidacți, putem experimenta multe lucruri în propria viață. Este adevărat că pe piața de informații din lumea medicală se găsesc multe lucruri contradictorii și erori. Totuși, dacă vrei cu orice preț să afli adevărul, vei realiza aceasta cu ajutorul lui Dumnezeu.

„Fericirea constă în a ști ce trebuie să știi, nenorocirea constă în a nu ști ce trebuie să știi."

Avem nevoie să înțelegem modul admirabil în care este constituit organismul nostru cât și felul în care funcționează acesta. Trebuie studiată interdependența dintre organe. Este esențial să înțelegem știința nutriției, importanța exercițiului fizic, a respirației corecte, a folosirii înțelepte a apei, a legăturii intime dintre psihic și trup, cât și cum putem ajuta organismul în caz de boală.

Tratamentele bazate pe schimbarea stilului de viață, în mod special prin acceptarea unei diete vegetariene preponderent crudivore, au dat rezultate uimitor de bune. Acest lucru a fost demonstrat în experiența multor bolnavi. O mulțime de oameni având tot felul de boli, simple sau grave, unele declarate chiar „incurabile", s-au vindecat bazându-se pe o dietă vegetariană și remedii naturale. Rolul imens al nutriției în restabilirea sănătății este un fapt dovedit. Veți spune: Atunci de ce nu este acceptat un asemenea program terapeutic în clinici? De ce atâta nepăsare, ba chiar împotrivire?

Dr. Campbell, cu onestitatea caracteristică, răspunde fără menajamente la această întrebare: „Da, accentul se pune pe bani... Poate fi vorba și de o amenințare intelectuală având în vedere că pacientul ar putea avea controlul, și nu doctorul, că ceva atât de simplu ca hrana ar putea fi mult mai puternic decât toate cunoștințele despre medicamente și proceduri tehnice performante; poate fi lipsa de o educație credibilă în nutriție în școlile noastre medicale, poate fi influența industriei de medicamente. Orice ar fi, a devenit clar că industria medicală din țara noastră nu ne protejează sănătatea cum ar trebui."

❑ Cea mai cumplită boală: ignoranța. Stilul de viață al oamenilor și medicina în secolul al XIX-lea

Celebrul prof. univ. și doctor chirurg John Harvey Kellog de la Spitalul *„Battle Creek Sanitarium"* din Statele Unite descrie în cuvinte convingătoare ignoranța care domnea în societate și lumea medicală din secolul al XIX-lea:

„Acum 20 de ani, când cineva avea febră, doctorii credeau că pacientul ar avea prea multă vitalitate, prea multă viață, și-i luau sânge, îi dădeau un purgativ, apoi îl otrăveau cu calomel, cu albastru de metil și cu alte otrăvuri, cu scopul de a-i mai lua o parte din vitalitate, din viața lui. Cu alte cuvinte, îl omorau puțin." (*J.H. Kellog - Health Reformer, ian. 1876*)

Anumiți medici din secolul al XIX-lea recomandau tutunul ca remediu pentru afecțiunile plămânilor, și anume vaporii produși la fumatul unei țigări. Ei sfătuiau ca bolnavul să-l tragă liber și frecvent în piept, așa încât suprafața interioară a căilor respiratorii să poată fi expusă la acțiunea vaporilor.

Se părea că ignoranța era cea mai răspândită boală dintre toate și se infiltra în fiecare sector al societății, fără a ține cont de persoane. Sufocați de moarte în camere dominate de boală, acoperiți cu pături infectate cu germeni, cu ferestrele închise astfel încât să nu lase să intre aerul curat de afară, cu jaluzelele trase ca să împiedice lumina solară bactericidă să ajungă la pacient, cu o dietă de înfometare și uciși încet prin sângerare sau otrăviți până la o amorțeală adâncă, un mare număr de pacienți, abia dacă aveau o mică șansă de a supraviețui.

În ce privește dieta omului obișnuit, acesta era grea, încărcată cu carne (carne de urs sau de porc) și cu multă grăsime, mâncarea dreasă cu condimente din belșug (piper și alte condimente importante). Masa era scăldată cu cidru sau whisky, iar în Est cu ceai și cafea. Nimeni, aproape nimeni, nu vedea vreo legătură între această dietă și suferințele trupești pe care le îndura. Aproape nimeni nu vedea corelația dintre călcarea legilor sănătății și bolile fizice Dispepsia, catarul, ciuma – toate acestea erau privite în cea mai mare parte niște lucruri care sunt în afara controlului oamenilor și că, la fel ca diferitele fenomene ale naturii, ele ar fi dirijate de mâna lui Dumnezeu și că oamenii, în general, nu au niciun amestec în acestea. Cei credincioși credeau că sunt „încercări" din partea unei providențe impenetrabile, aduse cu intenția de a-i chinui pe cei nelegiuiți și a-i desăvârși pe cei sfinți, pentru o intrare mai devreme în Paradis.

Să nu zâmbiți, descoperind astfel de idei stranii. Este, într-adevăr, ciudat că aceste idei predominau în acea vreme. Ele predomină însă chiar acum după cum vă puteți convinge, întrebându-i pe oamenii pe care îi întâlniți.

❑ Situația dramatică din mileniul al treilea: suntem pe un drum greșit!

Dar *astăzi*, intrați în mileniu al treilea, care este orientarea și înțelegerea medicală asupra bolii și a terapeuticii?

Secolul XX se crede a fi unul al progresului și al dezvoltării științei medicale, fără precedent. Emfaza multiplelor descoperiri făcute în laboratoare ultramoderne, a avansului unor științe ca genetica, a tehnologiei și aparaturii de dotare sofisticate din clinicile moderne, a medicamentelor de sinteză din ce în ce mai puternice, i-a făcut pe oameni să creadă că boala va fi eradicată de știința medicală. Este chiar așa? Nicidecum! Lumea este mai bolnavă și mai suferindă ca oricând. Lumea noastră a ajuns „un spital viu", o imensă leprozerie. Suferința și durerea este de nedescris și este aproape în fiecare familie. Dar este absurd! Dacă suntem pe drumul cel bun în înțelegerea sănătății și a bolii, dacă terapeutica folosită actual este cea potrivită, este normal să ne așteptăm ca oamenii să se îmbolnăvească mai puțin, cei mai mulți bolnavi să fie vindecați, iar suferința să fie în cea mai mare măsură eradicată. Cu toții știm că nu este așa. Realitatea este cu totul alta. De ce?

Ceva ne scapă... Ceva esențial nu este înțeles. Undeva este o MARE GREȘEALĂ.

Dr. T. Collin Campbell de la Universitatea Cornell, unul dintre cei mai mari nutriționiști ai lumii, cercetător în domeniul cancerului, conducătorul celui mai mare studiu epidemiologic al tuturor timpurilor, numit *„Studiul China"*, descrie atât de bine, cu onestitate și realism, situația din timpurile noastre:

„Să nu vă închipuiți că doctorul dumneavoastră are mai multe cunoștințe despre alimentație și relația acesteia cu sănătatea decât vecinii sau colegii voștri. Situația este de așa natură încât medicii neinstruiți din punct de vedere al nutriției prescriu pentru diabeticii supraponderali preparate pe bază de lapte și zahăr ca înlocuitoare ale meselor obișnuite, pentru cei care vor să scadă în greutate prescriu diete bogate în carne și grăsimi, iar pentru pacienții care au osteoporoză prescriu lapte. Prejudiciile pentru sănătate ca urmare a ignoranței medicilor cu privire la nutriție sunt uluitoare.

Se crede că medicii cardiologi sunt specialiști în bolile inimii, și cu toate acestea ei nu sunt experți în tratarea bolii de inimă, iar când ajung conștienți de acest lucru devin foarte defensivi. Ei pot trata simptomele, se pot îngriji de

aritmii, îţi pot face diverse intervenţii, însă nu ştiu cum se tratează boala, căci este vorba de un tratament nutriţional... Imaginaţi-vă un dietetician instruind un chirurg de cord!

Cu toate mecanismele, tehnologiile, instruirea şi cunoştinţele medicilor, nimic nu poate fi mai eficient decât îndrumarea pacientului spre un stil de viaţă corespunzător.

Sistemul medical se bizuie puternic pe medicaţie şi chirurgie cu excluderea nutriţiei şi a stilului de viaţă. În realitate, doctorii nu sunt instruiţi în nutriţie şi corelaţia acesteia cu sănătatea. Este chiar şi mai rău, când se oferă educaţie în nutriţie relativ la problemele de sănătate publică, ghiciţi cine oferă materialul „educativ"? Institutele reprezentative ale industriei alimentare." (Dr. T. Collin Campbell – Studiul China).

Este adevărat că şi înainte de secolul al XIX-lea şi după această perioadă au fost oameni care au avut concepte corecte despre sănătate, boală şi ca urmare şi asupra terepeuticii adecvate. Aceşti medici şi terapeuţi au avut rezultate bune în practica lor şi au fost o binecuvântare pentru cei din vremea lor şi o lumină pentru veacurile ce au urmat. Dar aceşti oameni au avut mult de luptat mult cu ignoranţa, împotrivirea şi mândria oamenilor din vremurile lor. Aceşti oameni au fost o minoritate. Majoritatea a avut o altă linie, altă mentalitate, o altă cale.

❑ Natura bolii: descoperirea adevăratelor cauze ale îmbolnăvirii

Pentru a înţelege cum putem să ne redobândim sănătatea, trebuie mai întâi de toate să avem concepţii corecte legate de **natura bolii şi cauzele** acesteia.

Medicii fac ca boala să pară un lucru atât de complicat, încât oamenii obişnuiţi au impresia că numai un specialist bine pregătit îi poate ajuta. Nu este adevărat. Fiecare om interesat poate înţelege adevărul despre sănătate şi boală. Este adevărat că reacţiile şi interacţiunile ce se petrec în organismul nostru sunt deosebit de complexe, înţelese decât foarte puţin chiar de cercetători. Totuşi, putem înţelege principiile esenţiale, liniile directoare care stau la baza acestor reacţii. **Boala este un proces natural, care se produce ca efect al unor decizii şi acţiuni dezechilibrate.**

> ***Boala este un proces natural, care se produce ca efect al unor decizii şi acţiuni dezechilibrate.***

Nu uitaţi, orice lucru se petrece dintr-o cauză, inclusiv sănătatea şi boala. Totul se reduce la legea cauzei şi efectului: deciziile pe care le luăm şi acţiunile pe care le întreprindem creează condiţiile de apariţie a cauzei, iar în cele din urmă, vom suporta consecinţele prin efectele pe care le produce această cauză asupra noastră. **Străduiţi-vă neîncetat să înţelegeţi din ce cauză se petrec anumite lucruri.** Puneţi-vă permanent întrebarea: Ce efecte secundare vor avea faptele dumneavoastră, sau ceea ce mâncaţi, beţi, inhalaţi, simţiţi sau gândiţi? Toate aceste acţiuni se transformă în experienţe personale de natură fizică, afectivă, mentală şi spirituală.

Doctorul în med. Dean Ornish, conducătorul primului studiu ştiinţific experimental care a demonstrat că bolile de inimă pot fi tratate şi chiar vindecate prin dietă vegetariană, exerciţiu fizic şi un program de combatere a stresului, reuşeşte să expună clar nevoia de a descoperi cauzele profunde ale bolii, atunci când doreşti o viziune corectă de tratare a acesteia:

*„**Când ai recunoscut cauzele profunde, atunci este posibil să abordezi fundamental o problemă... Cu cât putem pătrunde mai mult în lanţul cauzal al evenimentelor, pentru a analiza o problemă, cu atât mai eficient este procesul de însănătoşire** [subliniere noastră]. În cazul ideal, o problemă va fi abordată concomitent, pe mai multe planuri. Sau, invers exprimat: Dacă tratăm numai simptomele evidente, de suprafaţă, fără să ţinem seama de cauzele profunde, vor apărea cu toată probabilitatea mai întâi noi probleme, în al doilea rând, vor reapărea probleme vechi sau vor rămâne persistent constante şi,* în al treilea rând, tratamentul va deveni mai dificil, mai costisitor, mai brutal şi va fi corelat cu efecte secundare mai puternice." (Dr.med. Dean Ornih – Revoluţie în terapia bolilor de inimă)

> ***Când ai recunoscut cauzele profunde, atunci este posibil să abordezi fundamental o problemă.***

Deci, cu cât suntem mai clari în înţelegerea naturii şi a cauzelor bolii, cu atât suntem mai luminaţi şi pe calea cea bună în ce priveşte tratamentul şi vindecarea. Adevărul este valabil şi invers. Cu cât nu înţelegem natura şi cauzele bolii, cu atât suntem mai departe de o abordare eficientă în tratamentul acesteia.

În continuare, voi reda un citat monumental, edificator, şi exprimat atât de simplu, care aparţine unui mare educator sanitar şi scriitoare inspirată a secolului al XIX-lea (aici este uimirea!), Ellen G. White:

*„**Boala reprezintă un efort al funcţiunilor vitale naturale de a elibera organismul din starea în care a fost adus prin încălcarea legilor sănătăţii.**"*

Ei bine, este simplu şi logic ceea ce am descoperit. Dar este cu totul altceva decât ceea ce am fost învăţaţi despre boală şi cauzele ei. Boala este un efort disperat al organismului de a se descotorosi de povara toxică ce a fost pusă asupra lui prin tot felul de obiceiuri de viaţă nocive. Nu boala este problema, ci încărcătura toxică ce a fost pusă pe organism.

„Boala nu vine niciodată fără o cauză. Calea este pregătită şi boala este chemată prin nesocotirea legilor sănătăţii. Dumnezeu ne-a înzestrat cu o anumită măsură de forţă vitală. El ne-a conceput de asemenea cu organe menite să menţină diferitele funcţii vitale, iar El intenţionează ca aceste organe să lucreze împreună în mod armonios. Dacă păstrăm cu grijă forţa vitală şi ţinem în ordine mecanismul delicat al organismului, rezultatul este sănătatea. Dacă însă forţa vitală este epuizată prea repede, sistemul nervos împrumută putere pentru nevoile curente din resursele sale de energie, iar când un organ este vătămat, toate sunt afectate. Corpul suportă multe abuzuri, aparent fără să opună rezistenţă; apoi reacţionează şi face un efort hotărât pentru a îndepărta efectele tratamentului ingrat la care a fost supus.

Efortul său de a corija aceste condiții se manifestă adesea prin febră și diferite alte forme de boală." *(Elen White – Divina vindecare)*

Concluzii:

- ⇨ Boala nu vine fără o cauză;
- ⇨ Boala vine ca urmare a nesocotirii legilor sănătății;
- ⇨ Fiecare organism este dotat cu o anumită forță vitală (zestrea genetică pe care am primit-o de la părinții noștri);
- ⇨ Organele vitale conlucrează armonios (concepția sistemică în înțelegerea funcționării organismului);
- ⇨ Un organ vătămat duce la afectarea celorlalte (boala este sistemică);
- ⇨ Febrilitatea și alte manifestări de boală sunt încercări ale organismului de a se elibera de povara toxică.

„Boala reprezintă un efort al funcțiunilor vitale naturale de a elibera organismul din starea în care a fost adus prin încălcarea legilor sănătății."

❑ Două teorii în totală opoziție despre natura bolii determină două strategii total diferite de terapie

Conceptul naturii constituționale a bolii susține că **boala nu se datorează faptului că ceva nu este în regulă cu un organ, o celulă sau o reacție**, sau urmarea unei cauze externe care acționează independent. Ea este rezultatul ***deteriorării mai multor sisteme din organism.***

În opoziție cu acest concept era **teoria locală** cu privire la boală, care susținea că **boala este cauzată de un singur agent extern care acționează într-un anumit loc din** corp.

Este o veche dispută și o luptă aprigă ce încă mai continuă între cei care cred în alimentație și cei care susțin chirurgia și folosirea medicamentelor. Adepții „bolii locale" susțin că boala este produsă local și poate fi îndepărtată și tratată local cu ajutorul unor substanțe chimice izolate. În opoziție cu aceștia, cei care sunt în favoarea alimentației și a stilului de viață cred că **boala este un simptom** ce rezultă din caracteristicile „constituționale" ale întregului organism. Această controversă cu privire la natura bolii este veche, nu doar de secole, chiar de milenii.

Când un medic de medicină alopată se referă la o anumită boală, el nu înțelege natura autentică a corpului și nici reacția acestuia la nivelul de toxicitate și aciditate. El nu înțelege adevăratele cauze ale bolii și nici nu încearcă să le corecteze. De cele mai multe ori, nu se vede nici cea mai mică legătură a bolii cu alimentația sau stilul de viață practicate de pacient. I se prescrie bolnavului o rețetă, compusă din mai mulți agenți chimici și se așteaptă vindecarea. Cât de straniu este acest lucru!

❑ Intoxicarea organismului (toxemia) - cauza principală a apariției bolii

Toxicitatea (adică otrăvirea) este un termen cu spectru larg de acoperire și se referă la diverse aspecte, de la acumularea de mucozități cauzată de consumul de carne și produse lactate, substanțe iritante și zaharuri complexe, până la depunerile de substanțe chimice artificiale, metale toxice și minerale. Toxicitatea provine din alimentație (în cea mai mare măsură), atmosferă, produse de igienă personală, produse pentru igiena locuinței, materiale de construcție, iar lista ar putea continua la nesfârșit. Această acumulare de toxine, fiind de natură acidă, poate provoca inflamații și congestionări ale țesutului, într-o asemenea măsură încât va produce moartea țesutului respectiv.

Toxinele și mucozitățile se fixează și formează depuneri la nivelul tuturor țesuturilor, cu precădere la nivelul sinusurilor, gâtului, tiroidei, plămânilor, mușchilor, ficatului, rinichilor și pielii. Acesta este motivul pentru care sunt afectate în special aceste zone atunci când organismul manifestă simptome de răceală sau de gripă. Organismul încearcă să se curețe de toate aceste toxine, sau de o cantitate cât mai mare, prin intermediul unui proces natural care se numește „boală". Numeroasele „boli" nu reprezintă altceva decât eforturile pe care le depune organismul de a elimina toxinele și/sau celulele muribunde sau moarte. (*Dr. Robert Morse – Să trăim sănătos fără toxine*).

Răcelile, gripa, afecțiunile limfatice, tulburările gastrointestinale, infecțiile, pentru a enumera doar câteva din numeroasele probleme care pot apărea, sunt tot atâtea simptome ale acumulării de toxine în organism.

Rudolph Virchow - cunoscut medic german, care susținea că „sănătatea celulelor depinde de compoziția lor chimică și că această compoziție chimică depinde, la rândul ei, de natura hranei absorbite de individ" - este unul din cei ce a deschis polemica cu celebrul microbiolog și chimist francez Louis Pasteur privind germenii microbieni și geneza bolilor. Astfel, în timp ce medicul alopat, promotor al terapiei chimice, medicamentoase, percepe cauza oricărei infecții în minusculul germen microbian, medicul sau terapeutul ce înțelege importanța nutriției are o altă viziune: microbii sunt simple prezențe revelatoare - markeri - ai „mediului toxic", generat de introducerea alimentelor denaturate și toxice cât și de încălcarea altor principii și legi fundamentale ale corpului nostru (lipsa exercițiului fizic, stres cronic excesiv, emoții negative, consum insuficient de apă, aer viciat etc.). Din această perspectivă, infecția bacteriană este efectul mediului favorabil oferit de toxemie (adică „sânge intoxicat", devenit o veritabilă „cultură bacteriană"). Această idee, puternic susținută de către Virchow, poate că exprimă cel mai bine diferența de mentalitate dintre medicul care este un adept al alimentației și medicinii naturale și medicul de formație alopată.

Pornind de la această polemică, s-a declanșat o controversă puternică în epocă, pe marginea aceleiași polemici expuse anterior, ce a pus față în față pe același L. Pasteur (devenit deja celebru) și pe alt mare microbiolog - Claude Bernard. Istoria medicală a reținut doar disputa celor doi și părerea inițială a lui Pasteur, fără să mai consemneze - amănunt capital - recunoașterea de pe patul de moarte a acestuia: *„Claude Bernard a avut dreptate - contează în primul rând calitatea mediului (a organismului fizic), și abia apoi prezența germenilor în corp".*

> ***„Sănătatea celulelor depinde de compoziția lor chimică și această compoziție chimică depinde, la rândul ei, de natura hranei absorbite de individ."***

Printre mulți alți contestatari ai teoriei lui Pasteur s-a numărat și eminentul specialist englez în sănătate publică, John Show Billings care, în 1883 spunea : „Simpla introducere de microbi într-un organism viu nu provoacă în mod automat înmulțirea lor sau boala. Condiția organismului însuși are o foarte mare influență asupra rezultatului... Pasteur a generalizat în pripă atunci când a declarat că singura condiție care determină cazul patologic, este mai marea sau mai mica abundență de germeni." (H.Bieler - Alimentele - puterea vindecării)

De ce unii se îmbolnăvesc, iar alții, infectați cu același virus ori microb, nu?! La această întrebare, chiar Louis Pasteur a trebuit să dea răspunsul corect: „Le microbe c'est rien - le terrain c'est tous" (microbul nu înseamnă nimic, organismul este totul). Într-adevăr, aproape fără excepție, virusurile, microbii, ciupercile microscopice (fungii) ori paraziții se pot înmulți și pot ataca organismul numai dacă acesta este slăbit, neavând resursele necesare pentru a lupta împotriva lor! Vom înțelege deci, la o analiză mai atentă, că nu virusul sau microbul este marele „vinovat", ci mediul toxic creat în interiorul nostru datorită obiceiurilor greșite ale stilului de viață și apoi slăbirea sistemului nostru imunitar – stare ce „invită", de fapt, aceste microorganisme să se înmulțească în voie.

Cu puțin înainte de era lui Pasteur, Rudolph Virchow, în cartea sa de avangardă asupra patologiei celulare, susținea că sănătatea celulelor depinde de compoziția lor chimică și că această compoziție chimică depinde, la rândul ei, de natura hranei absorbite de individ. „Dacă mi-aș putea retrăi viața, declara Virchow, mi-aș consacra-o încercării de a demonstra că germenii își caută habitatul natural – țesutul bolnav – fără ca ei înșiși să fie cauza bolii țesutului. De exemplu, țânțarii caută apa stătătoare, dar ei nu sunt cauza că o baltă este stătătoare". Teoria lui Virchow nu este aplicată (încă), deoarece omul nu a acceptat niciodată bucuros să-și vadă schimbat sau reformat stilul de viață tradițional și mai ales obișnuințele alimentare.

Atunci când Pasteur a apărut cu spectaculoasele sale demonstrații asupra teoriei germenilor, publicul, ca și medicii, au dat la o parte cu vădită ușurare învățămintele lui Virchow. Iată-i, exclamau ei, iată-i pe adevărații vinovați (microbii)! Ce conta dacă îți păstrai proastele obiceiuri! Individul putea să le păstreze având conștiința liniștită, pentru că marea problemă era **lupta împotriva microbilor**. Această concepție a inaugurat era vaccinurilor și medicamentelor chimice.

În viziunea lui Gilbert și Sullivan, „rareori lucrurile sunt ceea ce par a fi".

Microbii, pe care i-am îndepărtat prin spălare, dezinfecție și ștergere, nu reprezintă de fapt cauza îmbolnăvirilor.

„Microbii" sunt microorganisme, virusuri, bacterii și probabil alte forme de viață despre care nu știm încă nimic. Cu siguranță, fiecare poate juca un rol într-o îmbolnăvire. Dar **ei nu reprezintă cauza bolii**. Când se stabilesc în corp, ei își exercită doar niște drepturi, ca intruși într-un mediu confortabil ca temperatură și umiditate, și care le oferă surse nelimitate de hrană. Microbii se instalează în organism doar când mijloacele lui de apărare sunt diminuate.

Rezistența scăzută este ca un semn de bun venit pentru microbi.

Bacteriile, virusurile și microorganismele există permanent în interiorul și în jurul nostru. Ele nu apar doar în zilele ploioase, iarna sau când ni se udă picioarele. Trăim într-o lume înțesată de activități și ființe microscopice. Se estimează că fiecare dintre noi poartă cu sine, atât în mediul intern, cât și la suprafața pielii, cam 10^{14} bacterii (100.000 de miliarde)! Suntem expuși în mod constant unor potențiali producători de boli și, cu toate acestea, mulți dintre noi nu avem niciun fel de simptome o mare parte din viață. Cu o asemenea mulțime de germeni în imediata apropiere, la suprafață sau în interiorul nostru, ar trebui ca toți să fim continuu bolnavi, dacă aceștia ar fi într-adevăr cauza bolilor. Ați fost martori sau ați avut probabil experiența unor „gripe" sau răceli care se răspândeau nestăvilite printre membrii unei familii, în timp ce doar una sau doar două persoane hotărâte scăpau de necazurile abătute asupra tuturor.

Dacă suntem atât de sensibili la infecții pe cât am fost învățați să credem, atunci cum se face că unii membri ai familiei fac boala, în timp ce alții nu au niciun fel de simptome? Cum rămâne cu supraviețuitorii marilor epidemii de ciumă din istoria omenirii? Mii de oameni au murit, în timp ce mulți dintre cei care îi îngrijiseră pe bolnavi și muribunzi nu au fost infectați. Dacă fiecare din noi ar fi căzut victimă oricărui microorganism întâlnit în cale, nimeni nu ar mai fi supraviețuit (inclusiv ca să citească această carte).

Când organismul este într-adevăr sănătos – iar aceasta înseamnă mai mult decât absența simptomelor – bacteriile patogene nu îi pot învinge mecanismele de apărare. Microbii din organism nu sunt toți nocivi, la o examinare mai atentă. Unii produc enzime ce descompun moleculele din care sunt formate alimentele, alții produc pigmenți, iar aiții sunt implicați în procese biochimice esențiale.

Literalmente, există tone de bacterii în sol. Deși unele își obțin substanțele nutritive din materiile anorganice, multe trăiesc pe seama materiilor organice provenite de la organismele vii sau moarte. Ele contribuie la echilibrul ecologic, descompun materiile organice, participă la reciclarea azotului și la îmbogățirea solului. Multe sunt utile pentru om și pentru mediul său înconjurător.

> ***Strategia de evitare a bolilor infecțioase nu constă în eradicarea tuturor bacteriilor, ci să ne asigurăm că celulele sunt suficient de sănătoase pentru a ne menține vitalitatea la cel mai înalt nivel.***

Germenii nu ne afectează sănătatea decât în cazul în care sunt în măsură să pătrundă în celule. Ei nu pot face acest lucru decât dacă vitalitatea și rezistența acelui organism sunt diminuate. DOAR ATUNCI celulele pot fi invadate. Un accident, alimentația necorespunzătoare, oboseala excesivă, stresul – toate acestea scad rezistența la îmbolnăvire.

De aceea, strategia de evitare a bolilor infecțioase nu constă în eradicarea tuturor bacteriilor, ci să ne asigurăm că celulele sunt suficient de sănătoase pentru a ne menține vitalitatea la cel mai înalt nivel.

Microbii nu insistă dacă celulele rezistă.

Răspunsurile la stimuli negativi, ca traume fizice și emoționale, atitudini negative și alimente producătoare de toxine, subminează energia și vitalitatea celulară. Când vitalitatea celulelor scade, atunci suferă vitalitatea întregului organism.

Dacă un sistem nu funcționează la parametrii normali, atunci organismul suferă. Când vitalitatea organismului se prăbușește, același lucru se întâmplă și cu rezistența față de boli. Organismul ca întreg devine atunci susceptibil la invazia și dominația germenilor.

Toți germenii patogeni se hrănesc cu celule care nu mai sunt viabile. Ei nu atacă celule sau țesuturi normale, vitale, sănătoase. Nu se pot hrăni cu celule sănătoase. Ei pot crește și prospera doar dacă există celule care le oferă o găzduire generoasă, nutriție din belșug și un mediu favorabil (mediu toxic).

Germenii, includându-i și pe cei care provoacă așa-numitele „răceli", nu apar deodată în viața noastră pentru a produce suferință. Ei există în permanență în jurul și în interiorul nostru. Păstrându-vă organismul într-o formă cât mai bună prin alimentație, veți fi capabil să conviețuiți cu microbii (microorganismele) în bună pace. (*Dr. Ted Morter – Sănătate prin alimentație*)

❑ Homeostazia: menținerea constantă a compoziției mediului intern

Întreținerea vieții și activității celulare reclamă necontenit transformări metabolice locale și generale, necesare generării de energie. În urma acestor procese metabolice rezultă însă, alături de energia necesară, o serie de produși care trebuie îndepărtați din organism. Îndepărtarea din organism a acestor produși inutili și toxici se realizează prin funcția excretoare a organismului, asigurându-se astfel **menținerea constantă a compoziției mediului intern, numită homeostazie**. La realizarea ei participă o serie de sisteme funcționale:

- Astfel, la nivelul plămânului se realizează eliminarea CO_2 și a altor serii de substanțe volatile;
- Ficatul, prin intermediul bilei, elimină produșii toxici exogeni sau endogeni, corpi acizi sau bazici;
- Glandele sudoripare participă la îndepărtarea produșilor metabolici nefolositori;
- Cel mai important organ cu funcție excretoare este rinichiul.

Atâta timp cât starea de homeostazie este menținută și mediul intern nu devine toxic, boala NU poate apărea. Totuși, prin stilul de viață eronat și mai ales prin alimentația greșită, omul introduce în organismul său un volum uriaș de toxine, de care organismul, în ciuda încercării disperate a organelor excretoare, nu se poate elibera. **Mediul intern, mediul propice, perfect pentru viața normală a celulelor este schimbat într-un mediu nou, toxic, impropriu, nepotrivit pentru viața celulelor.** În acest caz (intoxicarea organismului), homeostazia nu mai poate fi menținută, iar delicatele și complexele reacții din organism sunt perturbate. Aici este „vârful aisbergului" sau „rădăcina" problemei. Iar dacă vrem o abordare și un tratament al unei boli, aplicat la rădăcina ei, trebuie să restabilim homeostazia. Cum? Ajută organismul să scape de povară toxică (dezintoxică-l) și nu mai adăuga asupra lui o nouă povară toxică. Apoi, oferă-i organismului toate condițiile necesare (prin modificarea stilului de viață) pentru ca singur să-și restabilească funcțiile și să-și regleze „conturile". El o va face cu înțelepciune, cum niciun medic din lumea aceasta nu este în stare să o facă. Oferă-i, deci, condițiile optime pentru ca organismul să funcționeze bine: dietă adecvată (fructe și legume crude), exercițiu fizic, odihnă adecvată, aer curat, soare, liniște, bucurie și pace.

Dacă nu vom opera la acest nivel profund – restabilirea homeostaziei, nu putem spera într-o refacere reală a organismului.

❑ Acidoza organismului – una din cauzele principale de degenerare și boală

Elementele din care este compusă materia sunt fie de **natură acidă**, fie de **natură alcalină**. Printre elementele care provoacă aciditate se numără azotul, fosforul și sulful. Oxigenul, calciul, magneziul, sodiul și potasiul sunt elemente alcaline. Majoritatea elementelor alcaline sunt cunoscute sub numele de **electroliți**, datorită capacității lor de a purta și descărca sarcini electrice.

Organismul își îndeplinește funcțiile esențiale în prezența unor lichide: sucurile digestive, sângele, lichidele extracelulare și intracelulare, lichide limfatice și urina. Pentru a menține starea de sănătate și vitalitatea organismului, toate lichidele din organism ar trebui să fie alcaline, cu excepția sucurilor gastrice, a acidului clorhidric și a pepsinei (toate sunt eliberate în stomac), care sunt acide și au rol esențial în scindarea inițială a proteinelor. Stomacul este deci singura cameră acidă din organism. Imediat ce conținutul stomacului este transferat în intestinul subțire, începe secretarea bilei și a bicarbonatului de sodiu pentru a alcaliniza acest amestec denumit chim. Celelalte faze ale procesului digestiv sunt de natura alcalină.

Nivelul aciditații sau alcalinității organismului este clasificat în funcție de ceea ce se numește **pH – potențial de hidrogen**. Scala de măsurare este de la 0 la 14, unde 0 indică cel mai înalt nivel de aciditate, 7 indică echilibru natural, iar 14 este indiciul celui mai ridicat nivel de alcalinitate. Nivelul pH-ului trebuie să fie de **7,4, adică ușor alcalin**. Se știe că orice scădere a pH-ului sub 7,3 echivalează cu intrarea organismului în acidoză. Dacă nivelul atomilor de hidrogen din sânge scade pH-ul la 7, apare starea comatoasă, iar la 6,8 – moartea. Și opusul este valabil (deși se întâlnește extrem de rar).

Toate alimentele pe care le consumăm pot produce aciditate sau alcalinitate. Apa este neutră. Alimentele acide vor

lăsa în organism mai mulți compuși de fosfor, fier și sulf, care vor expulza mineralele alcaline de genul calciului, magneziului, sodiului și potasiului. Acizii cristalizează, iritând și inflamând țesuturile. Aceste cristale se depun în organism producând inflamații, iritații și stimulare sau agitație funcțională.

În zilele noastre, oamenii consumă hrană care produce în special aciditate, și anume carne și produse din carne, cereale (mai ales cele rafinate), produse lactate pasteurizate, zahăr, ouă. Cum aciditatea este asociată cu căldura, acești acizi și compușii lor vor produce inflamații ale țesuturilor. Inflamația produce slăbiciune la nivel tisular și, în final, degradarea ireversibilă a celulei. Din acest moment, inflamația este diagnosticată ca un tip de „ită" adică gastrită, colită, cistită, nefrită, bursită, artrită etc. De fapt, **afecțiunile citate mai sus nu sunt boli, ci reacții inflamatorii, ca răspuns la acidoză**. Din acest motiv, cât de straniu este ca în abordarea terapeutică a acestor tulburări să folosești o medicație care va spori și mai mult aciditatea sau folosind steroizi (medicamente de tip Prednison, Cortizon etc.) – atitudini ce vor conduce în timp la degenerarea și mai accentuată a țesutului. Mult mai logic este să încercăm alcalinizarea și detoxifierea țesutului, cu alte cuvinte eliminarea acizilor și a proteinelor animale (care sunt bogate în fosfor și care acidifică puternic mediul intern), a zahărului și produselor rafinate, a cafelei, alcoolului și tutunului și folosirea alimentelor care alcalinizează organismul, respectiv fructele și legumele crude.

Stresul și oboseala excesivă acidifică mediul intern.

„Tendința la acidoză a organismului poate fi privită ca factor declanșator al neoplasmului (cancerului)." (*I.Hăulică – Fiziologia umană, ed. a II-a, p.165*)

❑ Deficiențele genice – „zestrea" ereditară

Conceptul de bază al geneticii este foarte ușor de înțeles. Corpurile noastre fizice sunt moștenite de la ambii părinți, de aceea copiii vor prelua o mare parte din trăsăturile fizice, mentale și afective, atât de la mamă, cât și de la tată. De asemenea, noi mai preluăm câte ceva de la bunici, deoarece caracteristicile lor, cuprinse în codul lor genetic au fost transmise pe cale ereditară părinților noștri. Biblia și genetica susțin că noi purtăm în corpul fizic și în psihic moștenirea genetică transmisă de ultimele patru generații de strămoși. Scriptura spune că până la „al treilea și al patrulea neam" (Exodul 20:5) se transmit pregnant caracterele ereditare. Practic, fiecare celulă a organismului este o celulă genetică – adică este ca o fotocopie a celulei parentale. Celulele devin mai rezistente sau mai debile în funcție de codul genetic impus de aceste caracteristici, dar și ca urmare a propriului stil de viață. Cât de important este ca părinții să înțeleagă faptul că deciziile lor în ce privește stilul de viață îi vor afecta nu doar pe ei, ci chiar pe copiii copiilor lor. O, de am trăi mult mai responsabil!

Ținând cont de importanța eredității, putem privi (sau defini) starea de sănătate sub forma următoarei ecuații:

$$S = s + F^r$$

Însemnătatea abrevierilor:
S = sănătatea
s = susceptibilitatea (factori ereditari)
F^r = factori de risc

Astfel, sănătatea depinde de:
(1) **factorii ereditari** (care determină susceptibilitatea față de unele boli și slăbiciuni);
(2) dar și de alți **factori de risc** care au de-a face cu stilul de viață pe care îl adoptăm și alegerile personale.

Mulți cred în mod eronat, că factorii genetici sunt principala cauză care determină calitatea vieții și longevitatea. Vestea bună este că, deși noi nu putem face o schimbare la nivel genetic, putem însă schimba stilul de viață. Alegerile stilului de viață pot să prevină sau să împiedice dezvoltarea bolilor la care suntem predispuși genetic.

Având în vedere cele mai obișnuite boli, dr. Lamont Murdoch de la *Universitatea Loma Linda, Facultatea de Medicină*, pe bună dreptate a spus că: „Deficiența genetică (ereditară) încarcă arma, iar stilul de viață apasă pe trăgaci."

Astfel, putem avea o zestre genetică slabă, predispoziții către anumite boli și un organism cu anumite slăbiciuni, dar adoptând un stil de viață sănătos, trăind echilibrat, putem să nu ne îmbolnăvim niciodată.

> ***„Deficiența genetică (ereditară) încarcă arma, iar stilul de viață apasă pe trăgaci."***

Sau, într-un alt caz, să fim născuți din părinți care au avut o mare vitalitate, au fost puternici și sănătoși și totuși, prin alegerile noastre greșite continue, organismul nostru să cedeze, iar boala și degenerarea să survină destul de repede.

Este important să știm că în vremea actuală, majoritatea dintre noi avem o moștenire genetică slabă. Omenirea a experimentat o degenerarea uluitoare în ultima perioadă de timp a istoriei ei. Și aceasta se datorează schimbărilor majore în stilul de viață al omului. Ne-am depărtat atât de mult de planul de viață original pentru om stabilit în Eden, ajungând atât de denaturați! Generațiile care s-au născut au fost din ce în ce mai lipsite de vitalitate și concomitent, expuse la mai multe abuzuri. De aceea, nu este de mirare că boala și degenerescența au atins cote nemaiîntâlnite în istoria lumii.

> ***Alegerile stilului de viață pot să prevină sau să împiedice dezvoltarea bolilor la care suntem predispuși genetic.***

Cercetătorii McGinnis și Foege au analizat recent principalele cauze ale morții în SUA și au publicat descoperirile lor în jurnalul *American Medical Association*. Nouă cauze majore care duc la moarte se datorează în mare măsură alegerilor stilului de viață: ce introducem în corpurile noastre și ce facem cu corpurile noastre.

❒ Radicali liberi – adevărate bombe distrugătoare în organism

Ce sunt radicalii liberi ?

În anul 1956, medicul Denham Harman, de la Universitatea din Nebraska, a prezentat pentru prima dată ceea ce astăzi este cunoscut sub numele de „teoria radicalilor liberi în procesul de îmbătrânire". Acest mare pas în cunoaşterea medicală a fost ignorat timp de două decenii de comunitatea medicală, până când dovezile în sprijinul acestui punct de vedere au devenit atât de copleşitoare, încât au fost imposibil de negat.

Toată materia este făcută din molecule. Un radical liber este o moleculă neobişnuită - este „dezechilibrată". Fiecare atom este format din nucleu cu protoni şi electroni, care este înconjurat de electroni. Aceşti electroni se mişcă pe o orbită în jurul nucleului - aşa cum Pământul se învârteşte în jurul soarelui. În organismele vii, aceşti electroni sunt în mod obişnuit în perechi. Totuşi, anumite molecule au electroni care nu sunt în perechi, numite „cu electroni desperecheaţi". Aceste molecule se numesc „radicali liberi". Electronii desperecheaţi au mare însemnătate. Ei au puterea să se prindă de un „partener". Adesea în vecinătatea altei molecule, radicalul liber va „fura" un electron. Cel care a pierdut electronul, se spune că a fost „oxidat". Mai departe, compusul oxidat devine acum radical liber. Acum când îi lipseşte un electron, o puternică nevoie de un electron va face sa-l ia de la un vecin - şi aşa se întâmplă. Rezultatul este o reacţie în lanţ, în care oxidarea şi stricăciunile se răspândesc de la o moleculă la alta până ceva opreşte procesul. Moleculele care pot opri acest lanţ de reacţii se numesc „antioxidanţi".

Un radical liber este o moleculă neobişnuită - este „dezechilibrată", cu electroni desperecheaţi, care dă dovadă de o mare instabilitate chimică.

Doctorul Harman descrie activitatea radicalilor liberi ca pe un fel de „iradiere internă" care atacă şi distruge fără cruţare celulele şi ţesuturile, provocând diverse simptome atribuite în mod obişnuit îmbătrânirii: zbârcirea pielii, pete pigmentare, cataractă, artrită, senilitate, cancer şi alte stări degenerative. Bolile şi stările degenerative asociate îmbătrânirii şi atribuite radicalilor liberi includ arteriosclerozа, hipertensiunea arterială, artritele, cancerul, bolile de inimă, glaucomul, cataracta, boala Alzheimer, pierderea memoriei şi apoplexia. Îmbătrânirea este, prin urmare, nu un proces cronologic cauzat de trecerea timpului, ci mai curând un proces biologic determinat de viteza cu care radicalii liberi distrug celulele, atacă ţesuturile şi afectează funcţiile vitale.

Fiinţele umane au fost dintotdeauna supuse efectelor dăunătoare ale radicalilor liberi, pentru că aceştia sunt subproduşi naturali ai metabolismului bazal. De fapt, radicalii liberi joacă un rol important în sistemul de apărare celulară, distrugând bacteriile şi virusurile, descompunând poluanţii chimici şi neutralizând toxinele. Efectele colaterale dăunătoare ale producţiei normale de radicali liberi din organism sunt ţinute sub control de enzimele de curăţare, destinate special acestui scop.

Problema este că astăzi există prea multe surse noi, artificiale de radicali liberi pe care mecanismele naturale de apărare ale organismului nu le mai pot stăpâni. Sursele externe de radicali liberi includ radiaţia nucleară, razele X şi microundele, metale toxice ca aluminiul şi cadmiul din apa potabilă, smogul, aditivii alimentari chimici, fumul de ţigară, gazele de eşapament, pesticide, fertilizatori sintetici, şi, poate cea mai semnificativă, oxidarea grăsimilor artificiale (ca de exemplu uleiurile vegetale hidrogenate) în ţesuturile organice, hormoni artificiali în carnea animalelor şi a păsărilor, stresul cronic şi reacţiile metabolice normale.

Radicali liberi înalt reactivi ce distrug ADN-ul (acid dezoxiribonucleic - substanţă complexă ce se găseşte în nucleul celulelor vii şi care are un rol important în transmiterea ereditară a unor caractere şi însuşiri), ce ucid celulele şi cauzează îmbolnăviri de cancer sunt prezenţi pretutindeni în mediul ambiant.

Toate grăsimile şi uleiurile produc radicali liberi atunci când sunt oxidate (combinate cu oxigenul) şi descompuse. Radicalii liberi formaţi prin oxidarea moleculelor de grăsime se numesc „peroxizi lipidici". Grăsimile naturale ca untul, uleiul de arahide se oxidează mai lent şi produc mai puţini radicali liberi decât grăsimile polinesaturate obţinute din ulei vegetal hidrogenat. Aceste grăsimi artificiale se oxidează în clipa în care intră în contact cu aerul şi continuă acest proces în interiorul organismului, producând un lanţ de reacţii de mutilare moleculară care distrug celulele şi funcţiile vitale cu o viteză superioară capacităţii de apărare a organismului.

Toate uleiurile vegetale hidrogenate sunt adevărate bombe cu radicali liberi care explodează în momentul în care le consumaţi. Acestea includ margarina, sosurile îmbuteliate pentru salate, uleiurile de gătit, cremele fără lapte. Deoarece temperatura înaltă accelerează procesul de oxidare, toate alimentele ţinute îndelung pe foc au un conţinut ridicat de radicali liberi. În opinia dr. Harman şi a altor oameni de ştiinţă, oxidarea grăsimilor nesaturate în organismul uman este principala cauză a patologiei celulare asociate procesului de îmbătrânire.

Dintre toate ţesuturile, creierul conţine cel mai înalt procent de grăsimi nesaturate, astfel că celulele acestuia sunt cele mai vulnerabile la atacul radicalilor liberi formaţi prin peroxidarea lipidelor. Dietele moderne, mai ales în lumea occidentală (dar şi la noi în ţară), au înlocuit multe grăsimi naturale cu grăsimi artificiale nesaturate, produse din uleiuri vegetale hidrogenate alterate din punct de vedere chimic şi private de substanţele nutritive. Organismul uman, care nu poate trăi în lipsa grăsimilor, este nevoit să accepte moleculele de grăsime nesaturată ca substituent pentru acizii graşi naturali necesari, iar aceste molecule de grăsime artificială vor fi astfel incorporate în matricele celulare, în mod particular în celulele creierului şi în globulele albe care manifestă cea mai mare aviditate pentru grăsimi. Odată intrate în structura celulară, aceste molecule de grăsime denaturată se oxidează şi eliberează val după val radicali liberi corozivi care atacă celulele, producând în cele din urmă deficienţe genetice, fie ucigând celula, fie inducându-i un comportament aberant. Mulţi oameni de ştiinţă consideră actualmente că acesta este unul dintre mecanismele primare care produce cancerul.

Dr. Ross Pelton, cercetător în domeniul preîntâmpinării îmbătrânirii creierului, afirmă: „Reacțiile grăsimilor și ale uleiurilor parțial hidrogenate sunt atât de periculoase și dăunătoare sănătății, încât nu poate fi făcut niciun compromis. Grăsimile parțial hidrogenate nu trebuie introduse în alimentația niciunui om sau animal!"

Metalele toxice ca aluminiul și cadmiul sunt de asemenea surse majore de radicali liberi. Aluminiul este adăugat în mod obișnuit în conservanții alimentari, în tabletele antiacide, apa potabilă, deodorante și produse cosmetice. Vasele de bucătărie din aluminiu sunt o altă sursă obișnuită de intoxicare cu aluminiu. Autopsii practicate pe victime ale bolii Alzheimer relevă niveluri anormal de crescute ale aluminiului în țesutul cerebral. Într-o regiune din Anglia, în care incidența bolii Alzheimer a fost mereu ridicată, s-a descoperit faptul că apa potabilă era tratată cu o cantitate neobișnuit de mare de săruri de aluminiu, în ideea de a o purifica pentru consumul uman. Când se adaugă fluoruri în apa în care există săruri de aluminiu, gradul de asimilare a metalului din apă crește de câteva ori. Clorurile adăugate în apa potabilă sunt, de asemenea, substanțe ce eliberează radicali liberi. Apa potabilă a devenit astfel o sursă primară de radicali liberi în întreaga lume.

Alte surse obișnuite includ: hidrocarburile prezente în smog, poluanții industriali, fumul de țigară, acetaldehidele produse în ficat prin descompunerea alcoolului și expunerea medicală la radiații X și la microunde. Ce putem face pentru a ne apăra împotriva acestui atac deosebit de viralent?

Primul pas constă în eliminarea pe cât posibil a tuturor surselor de radicali liberi precum: alimentație eronată (grăsimi trans, uleiuri ce conțin grăsimi polinesaturate, produse animaliere, aditivii alimentari, produse rafinate), apa de la robinet (cu adaos de clor și fluor), aparatele cu microunde, fumul de țigară, smogul, stresul cronic și așa mai departe.

Al doilea pas este fortificarea organismului pentru ca acesta să poată lupta în mod natural cu armele pe care le deține. În acest sens, s-a descoperit că diverse substanțe nutritive, pot neutraliza radicalii liberi înainte ca aceștia să producă vătămări serioase.

❑ Antioxidanții – adevărate scuturi ce ne protejează de loviturile radicalilor liberi

Ce sunt antioxidanții?

Dacă lăsați afară un măr curățat, va căpăta o culoare maronie, dar dacă stoarceți pe el puțină zeamă de lămâie, mărul va rămâne alb. Decolorarea mărului este determinată de un proces numit oxidare. Zeama de lămâie conține vitamina C, un antioxidant care poate preveni efectele oxidante nu numai în cazul merelor, dar și în cazul organismului uman.

Printre antioxidanții importanți se numără vitaminele C și E, carotenoidele – de exemplu betacarotenul și licopenul, seleniul, zincul, magneziul și coenzima glutinică, un aminoacid etc.

„Culorile fructelor și legumelor provin de la o mare varietate de compuși chimici numiți antioxidanți. Aceste substanțe chimice se găsesc aproape exclusiv în plante. Antioxidanții sunt de obicei colorați, deoarece aceeași proprietate chimică ce absoarbe excesul de electroni, creează de asemenea și culori vizibile. Când noi consumăm plantele, le mâncăm și împrumutăm scuturile lor de antioxidanți pentru propria noastră sănătate.

Apărarea naturală împotriva toxinelor biologice eliberate în organism de radicalii liberi este asigurată de o adevărată armată de luptători biochimici numiți antioxidanți, sau „curățători de radicali liberi", din rândul căreia se detașează puternicele enzime antioxidante glutation-peroxidaza (GT) și superoxid-dismutaza (SOD). La întrunirea anuală a Asociației Americane pentru Dezvoltare Științifică din 1992, biologul Michael Ross de la Universitatea California a raportat descoperirea a ceea ce el a denumit „gena anti-îmbătrânire". Această genă este responsabilă pentru reglarea producției de SOD.

Fără SOD și alte enzime antioxidante, țesuturile noastre ar „arde" imediat în „focul" permanent întreținut în organism de radicalii liberi. Mulți oameni de știință sunt de părere că procesele de îmbătrânire sunt un simplu efect secundar al scăderii producției de SOD și de alte enzime antioxidante. Cea mai bogată sursă de SOD descoperită până în prezent este orzul verde.

Glutation-peroxidaza a fost izolată prima dată din drojdia de bere și se găsește în mare măsură în semințele germinate. Are o puternică acțiune antitoxică. Deși majoritatea radicalilor liberi reprezintă un rezultat al combustiei oxigenului în celule, există și alte tipuri. Cel mai obișnuit este radicalul liber al peroxidului de hidrogen (implicat în producerea bolilor neoplazice). Glutation-peroxidaza îl transformă pur și simplu în apă.

❑ Vești minunate: soluția este simplă și la îndemână

„Orice medic știe că, dând repaus necesar, alimentație potrivită și liniște mintală, 90% sau mai mult din bolnavii lui își recuperează sănătatea. La fel cum un vapor pe mare își restabilește poziția după o furtună, tot așa corpul uman rezistă prin sine însuși micilor bătălii și își reia cursul sănătății, lăsând în urmă furtuna de boli.

Providența a pus în organismul nostru toate aceste resurse de păstrare a sănătății – o formă de inteligență care nu doarme – și pe care medicii încearcă să o imite sau să o ajute, prin intermediul remediilor și intervențiilor. În lupta contra bolilor găsim mereu ajutor în aceste forțe regeneratoare ale organismului." - Dr. Richard Cabot

Este momentul să ne trezim și să revenim la simplitate și la căile pe care ni le oferă Dumnezeu.

Sănătatea este un lucru foarte simplu: mănâncă în conformitate cu scopul speciei din care faci parte (din punct de vedere anatomo-funcțional suntem ca specie vegetarieni); mănâncă hrană proaspătă, în stare crudă, cât mai naturală și neprocesată. Curăță organismul de toxine, inclusiv de chimicale, metale grele, antibiotice, cantități excesive de hormoni, mucus inutil, paraziți, pesticide și altele de acest gen. În principiu, organismul trebuie alcalinizat prin intermediul dietei. Folosiți plantele medicinale pentru a reconstitui țesuturile distruse și a restabili buna funcționare a acestora. Includeți în dietă sucuri proaspete de fructe și legume ca suplimente nutritive „de forță". Suplimentați dieta cu un complex de „super-hrană", folosind alimentele cele mai hrănitoare și încărcate cu energie, cum ar fi lăptișorul de

matcă, polenul, fulgii nutriționali de drojdie de bere, grâul germinat, orzul verde, cătina și uleiul de cătină, spirulina și varecul etc. Alăturați la toate acestea exercițiu fizic regulat în aer liber, expunere moderată la soare, odihnă suficientă și o viață bucuroasă și încrezătoare în Dumnezeu și veți obține **cel mai performant program terapeutic**, eficient în terapia tuturor bolilor. Paragraful pe care l-ai citit este atât de important încât merită să-l recitești.

Dacă veți face toate aceste lucruri, veți constata cum corpul trece rapid la acțiune. Organismul se va curăța și regenera, indiferent de maladia de care suferă. Nu există nicio boală care să nu răspundă la acest program. E adevărat, sunt anumiți bolnavi în faze terminale, care nu mai dispun de vitalitate pentru a se mai putea ridica deasupra bolii, dar și în cazul acestora organismul resimte pozitiv acest program terapeutic. În schimb, pot spune că în majoritatea cazurilor starea maladivă a fost eliminată.

Aceeași scriitoare inspirată, E.White, ne prezintă înșiruirea logică a principiilor implicate în procesul de vindecare:

„Medicii trebuie să-i învețe pe oameni că puterea regeneratoare nu își are izvorul în medicamente, ci în forțele vitale ale organismului. Boala reprezintă un efort al funcțiunilor vitale naturale de a elibera organismul din starea în care a fost adus prin încălcarea legilor sănătății. În caz de boală trebuie clarificată cauza. Ar trebui schimbate stările de lucruri nesănătoase și corijate obiceiuri greșite. Apoi trebuie ajutat organismul în efortul său de a elimina impuritățile și de a restabili funcțiunile normale ale corpului." *(Elen White – Divina vindecare)*

Concluzii:

- ⇨ Forțele vitale aduc restabilirea organismului dacă sunt nestingherite;
- ⇨ Trebuie clarificată cauza bolii;
- ⇨ Trebuie corijate obiceiurile greșite;
- ⇨ Trebuie ajutat organismul de a elimina toxinele și de a restabili funcțiunile normale.

[redacted]

Adevărata medicină tratează pacientul în toată integritatea lui (privind organismul ca un tot unitar), evită efectele negative, caută să trateze cauza și în primul rând caută să prevină apariția bolilor. Vindecarea nu înseamnă numai o luptă cu boala, ci ajutarea organismului pentru a se putea vindeca singur.

> ***Vindecarea nu înseamnă numai o luptă cu boala, ci și ajutarea organismului pentru a se putea vindeca singur.***

Pentru a se atinge aceste scopuri, se apelează la o serie întreagă de mijloace, așa cum ar fi alimentația (care are nu numai un rol nutritiv, ci și un puternic efect terapeutic), exercițiul fizic, psihoterapia, hidroterapia, fitoterapia, argiloterapia și așa mai departe.

Plecând de la ideea încărcării sau intoxicării organismului, adevăratul act terapeutic urmărește descărcarea sau dezintoxicarea organismului prin repaus alimentar, transpirații, purgații, drenaj hepatic și diureză, cu sucuri, ceaiuri și alte proceduri. După descărcarea organismului, terapia naturistă urmărește reîncărcarea organismului cu o dietă corespunzătoare, reprezentată de o alimentație vegetală, din fructe, legume și germeni de cereale, proaspete, nepreluerate termic, lichide din sucuri de fructe și legume, ceaiuri și lipide vegetale.

Organismul uman nu este o simplă colecție de aparate și de organe, ci **un sistem unitar în care toate aparatele și organele sunt indisolubil legate între ele**. Organele sunt atât de legate între ele încât **nu numai că se influențează reciproc, dar nici nu pot exista izolat în afara organismului**. Ele sunt atât de specializate încât **nu pot exista decât împreună, într-o cooperare permanentă**. Aparatele și organele organismului **interacționează atât de profund între ele încât, de cele mai multe ori, este greu să trasezi limita și domeniul lor de activitate, funcțiile lor neputând fi nici măcar concepute în mod separat**. Ca urmare, și **boala trebuie să fie privită din acest punct de vedere, ea fiind sistemică**.

În continuare voi prezenta pașii ce trebuie parcurși în procesul de vindecare și restabilire a sănătății din boală:

[redacted]

> ***Orice tratament trebuie să înceapă cu o cură de dezintoxicare. Acest prim pas se realizează deblocarea porților de eliminare pentru ca organismul să-și poată găsi o cale de vindecare (tratează bolnavul).***

Orice tratament trebuie să înceapă cu o **cură pentru dezintoxicarea organismului**. Aceasta este prima etapă, atât de logică. Acest prim pas se realizează prin deblocarea porților de eliminare pentru ca organismul să-și poată găsi o cale de vindecare (tratează bolnavul). În primul rând, trebuie ajutat organismul să scape de povara toxică pusă asupra lui, să se dezintoxice.

Pentru realizarea acestui lucru vor trebui deblocate, stimulate și păstrate în bună funcțiune „porțile" principale de eliminare a toxinelor din organism.

Cura cu sucuri (consumul în exclusivitate, vreme de câteva zile, a sucurilor obținute din fructe, legume și verdețuri) este de o importanță vitală în realizarea procesului de dezintoxicare și revitalizare al organismului. Are efecte mult mai vaste decât își imaginează cei mai mulți dintre oameni. Vă recomand insistent să studiați cu atenție capitolul *„Cura de sucuri și crudități"*, pentru a obține o viziune corectă asupra acestui element forte.

Iată porțile de eliminare ce trebuie stimulate și organele ale căror funcții trebuie restabilite și întărite în cura de dezintoxicare:

➡ **Rinichii** – au rolul de a filtra și purifica sângele de materiile toxice. Pentru a stimula aceste organe atât de importante, în primul rând, va trebui să consumăm suficientă apă (cel puțin 6-8 pahare pe zi, iar în zile foarte călduroase și mai mult). Pe lângă apă, în curele de dezintoxicare sunt recomandate sucurile (urzica, păpădia, orzul verde,

pătrunjelul), dar și ceaiurile din plante medicinale care au efecte diuretice și depurative (păpădia, boabele de ienupăr, urzica, mătăsea de porumb, coada calului, frunze de mesteacăn, măceșe etc.).

➡ **Intestinul gros** - „tancul de depozitare a reziduurilor" este sediul de unde pornește de cele mai multe ori intoxicarea profundă a organismului. Datorită alimentației dezechilibrate (hrana rafinată, fără fibră, zahăr, proteină animală etc.), reziduurile sunt păstrate în colon necuvenit de mult, lucru ce generează o stare toxică la acel nivel. Toxinele penetrează peretele intestinal, apoi sunt preluate în cursul sanguin și otrăvesc întregul organism. De aceea, este de o importanță vitală ca, în cura de dezintoxicare, colonul să fie debiocat și păstrat funcțional. Debiocarea lui se face folosind clismele (se vorbește despre acest procedeu puțin mai-târziu), ceaiuri din plante, argilă luată intern, apa de tărâțe și mai ales, o alimentație potrivită compusă din fructe și legume consumate proaspete (acestea asigură un tranzit intestinal normal). Constipația este una dintre primele manifestări maladive ce trebuie corectată.

➡ **Ficatul** este un organ cu rol „cheie" nu doar în digestie, ci și în cura de dezintoxicare. El este locul în care sunt neutralizate cele mai multe substanțe periculoase și toxine. Tot el ajută la fagocitarea tumorilor. El este un organ foarte solicitat când organismul se îmbolnăvește. Celulele imunitare Kupffer ale ficatului digeră bacteriile, viruții și alți agenți patogeni din sângele care circulă în tractul digestiv. Ficatul produce enzime care ajută la procesul de detoxifiere. Menținerea unui ficat sănătos și întărirea bunei funcționalități a acestuia reprezintă o necesitate absolută în lupta cu orice boală. De aceea, trebuie să-i acordăm o atenție specială. Îl vom putea ajuta în primul rând printr-o alimentație potrivită (suc de morcov, păpădie, cătină, orz verde, pătrunjel, grape-fruit, lămâie), cât și ceaiuri sau pulberi din plante (Armurariu, Anghinare, rădăcină de Păpădie, Trei frați pătați, Cicoare etc.).

➡ **Plămânul** este un alt „crematoriu" de substanțe toxice și trebuie stimulat printr-o alimentație potrivită (alimente muco-chinetice, care favorizează eliminarea mucusului, cum ar fi hreanul, varza, usturoiul și ceapa – în cazul în care sunt tolerate), ceaiuri din plante (Pătlagina, Lichenul de piatră, Schinduful), dar și prin exercițiu fizic și exerciții de respirație profundă. Organismul are nevoie de suficient oxigen pentru arderi de calitate, lucru ce poate fi obținut printr-o respirație abdominală profundă, dar și un aer curat.

➡ **Pielea** este numită „ al doilea rinichi", fiind un alt organ care trebuie stimulat (prin transpirație) în procesul de dezintoxicare. De multe ori, starea internă toxică a organismului se manifestă în exterior prin tot felul de „boli de piele". Dezintoxicați organismul și pielea se va curăța. Prin diverse proceduri cum ar fi: ceaiurile (Brusture, Soc și Trei-frați-pătați), băi de plante, saune, împachetarea cu comprese alternante și alte proceduri de hidroterapie, dar și prin exercițiu fizic, pielea poate fi folosită ca „poartă de eliminare" a toxinelor.

În acest proces de dezintoxicare, trebuie stimulată **circulația sangvină**. Să nu uităm că sângele este „vehiculul" folosit pentru transportul nutrienților, al oxigenului și al toxinelor. Ellen White a făcut o afirmație radicală despre importanța unei bune circulații sangvine: „O sănătate perfectă depinde de o circulație perfectă." Alimentația joacă și aici un rol hotărâtor în fluidificarea sângelui, în curățirea vaselor de „plăcile ateromatoase". Putem folosi sucul de urzică, pătrunjel, păpădie, sfeclă roșie, lămâie, grape-fruit cât și consumul de fructe și zarzavaturi. Există și plante care favorizează o bună circulație cum ar fi: Ginkgo biloba, Păducelul, Vâscul, Măcașele, Leurda etc.

[illegible]

Acesta reprezintă al doilea pas ce trebuie realizat (după dezintoxicare) și urmărește două scopuri principale:

➡ **întărește imunitatea (tratează boala)**

➡ **combate agentul patogen.**

Am discutat îndelung faptul că boala este cauzată în primul rând de intoxicarea organismului, ceea ce generează o stare potrivită pentru atacul diverșilor agenți patogeni (bacterii, viruși, pazatiți etc.). În cazul în care deja lucrăm la dezintoxicarea organismului – lucru ce va conduce la chimbarea mediului intern, putem acum întări imunitatea și combate agenții patogeni. Putem folosi alimente care stimulează puternic sistemul imunitar (sucul de orz verde, sucul și uleiul de cătină, sucul de morcov, broccoli, drojdia de bere, lăptișorul de matcă și polenul), plante care stimulează funcțiile sistemului imunitar (Echinacea, Lemnul-dulce, mugurii de Plop negru), Propolisul, Ginsengul etc. Consultați capitolul „Planul de fortificare al sistemului imunitar" și veți afla multe detalii asupra modului în care puteți ajuta la regenerarea sistemului imunitar.

[illegible]

Acesta este un ultim pas ce poate fi făcut și încearcă să amelioreze calitatea vieții (tratează simptomele). Spre exemplu, în cazul unui bolnav chinuit de gută sau dureri reumatice, se poate aplica o compresă cu decoct de boia iute sau o cataplasmă din rădăcină de tătănească sau o altă aplicație pentru limitarea durerilor articulare. Nu acest procedeu vindecă în profunzime (deși ajută), ci procesul de dezintoxicare. Știm că guta este o manifestare a unei condiții acide a organismului, mai ales prin prezența în exces a acidului uric în sânge, care cristalizează și se depune pe articulații, dar și în mușchi și alte zone. Totuși, prin faptul că anumite manifestări sunt greu de suportat, anumite aplicații se pot adresa și „îndulcirii" sau atenuării simptomatologiei dureroase. În cazul unor boli severe cu simptome „furtunoase" (durere) este necesar aplicarea unor proceduri care să ușureze suferința pacientului. Să nu uităm că durerea puternică este depresivă în sine.

Sănătatea intestinelor este esențială pentru buna funcționare a fiecărei celule

Degradarea sănătății intestinelor este principala cauză a apariției majorității problemelor de sănătate ale oamenilor. Fără digestie, absorbție și eliminare, organismul moare. Intestinele sunt cele care preiau șocul toxic al alimentelor solide

și al lichidelor acide. Multe din aceste alimente îl inflamează și îi slăbesc structura. Anumite alimente acționează asemenea cleiului, lipindu-se de pereții intestinali. Multe alte alimente sunt atât de abrazive, încât ca să se protejeze, peretele intestinal este obligat să producă un exces de mucozități. Acestea se depun pe pereții intestinali și în interstițiile structurii lor. Toți acești factori afectează capacitatea tractului gastrointestinal de a digera corect hrana și de a asimila substanțele nutritive.

Rinichii, tractul gastrointestinal și pielea sunt „magistralele" principale care permit eliminarea reziduurilor din organism. Dacă rinichii, pielea, și mai ales colonul, sunt lezate și se înfundă, sistemul limfatic se va bloca la rândul lui. Vă puteți imagina cu ușurință ce s-ar întâmpla acasă dacă s-ar bloca gheena de gunoi sau canalizarea. Canalele s-ar înfunda și toate gunoaiele ar refula.

Miliardele de celule din care este format organismul depind de asimilarea corectă a substanțelor nutritive, care se produce la nivelul intestinal. Această asimilare corespunzătoare poate fi blocată de deșeurile reținute în colon. Această situație duce la formarea toxinelor și la acumularea unei materii cleioase la nivel intestinal, denumită „placă mucoidă". Această placă provoacă inflamații și descompunerea țesuturilor din pereții intestinali. Placa mucoidă este în mare parte un produs secundar rezultat din descompunerea amidonului, zaharurilor și a produselor lactate. În afara faptului că organismul nu va mai reuși să absoarbă substanțele nutritive de care are nevoie, placa mucoidă lipicioasă este un teren fertil pentru dezvoltarea culturilor de paraziți. În general, intestinele sunt populate de microorganisme dăunătoare (floră intestinală) care ajută digestia și descompunerea alimentelor în alte substanțe nutritive. Dar există și o mulțime de paraziți distrugători care se pot dezvolta în intestine. Acest lucru este valabil în cazul consumului de carne, ce poate favoriza dezvoltarea tuturor tipurilor de viermi și de microorganisme proteolitice (agenți de descompunere a proteinelor). Este extrem de important să curățăm pereții intestinali și să vindecăm inflamațiile, concomitent cu eliminarea substanțelor toxice din organism.

O dietă sănătoasă va declanșa tranzitul intestinal la aproximativ 30 minute după masă. Este extrem de important să avem scaun de două până la trei ori pe zi. Dacă tranzitul intestinal este încetinit, atunci procesele de fermentație și putrefacție se vor intensifica. Toxinele produse vor penetra peretele intestinal și vor trece direct în fluxul sanguin. Iar efectele vor fi cefalee, lipsa clarității în gândire sau confuzie, balonare, dureri abdominale și chiar aritmie cardiacă.

Diareea este la fel de dăunătoare ca și constipația. Aceasta nu permite descompunerea adecvată a alimentelor, având drept efect o slabă asimilare, iar constipația provoacă putrefacția alimentelor, producând alcool, acidoză, gaze și inflamații. Ambele duc la înfometarea organismului prin absența substanțelor nutritive.

Clismele (spălături intestinale la nivelul colonului)

În experiențele terapeutice întreprinse de mulți adepți, medici și terapeuți, s-a constatat că după câteva săptămâni de tratament, timp în care pacienții făceau câte o clismă la două-trei zile (uneori și mai des), apăreau reacții imunitare extrem de puternice. Tumorile se resorbeau, fiind fagocitate rapid de către celulele sistemului imunitar, corpul începea să se apere de infecțiile care nu cedau la niciun alt medicament. Același lucru l-au observat și dr. Bernard Jensen și prof. univ. John Harvey Kellog de la Spitalul "Battle Creek Sanitarium" din Statele Unite și dr. Anne Wigmore, conferențiar la Universitatea Columbia: curățarea intestinului gros duce în timp la sporirea considerabilă a capacității naturale de apărare a organismului. Mai mult, această procedură îmbunătățește capacitatea de asimilare a mineralelor și a vitaminelor, reglează greutatea corporală, pe termen lung ne face mai rezistenți la variațiile de temperatură și la bolile specifice anotimpului rece.

În intestinul gros sunt produse și absorbite vitaminele din complexul B (extrem de necesare organismului), vitamina P, enzime de o importanță vitală și alte substanțe folositoare. De aceea, avem nevoie de un colon care să funcționeze normal.

Spălăturile intestinale sunt excelente pentru îndepărtarea materiilor fecale compacte care se acumulează în intestinul gros, ceea ce va avea drept efect eliminarea acidozei, destinderea stomacului, reducerea durerilor în zona lombară, a durerilor sciatice, cefaleei și febrei, etc.

Clisma însănătoșește flora intestinală, având rol esențial în menținerea imunității. Este știut faptul că malignizarea este determinată de modificarea mediului bacterian al intestinului, prin apariția agenților patogeni de putrefacție. 80% din imunitate își are sorgintea în flora colonului!

Următoarele plante au darul de a fortifica și curăța pereții intestinali: Mușețelul, semințele de In, rădăcina de Nalbă mare, coaja de Ulm, frunze de Pătlagină, rădăcina de Brusture.

În caz de debilitate gravă care presupune oboseală extremă, clismele se pot face cu sucuri proaspete din verdețuri, ca orz și grâu verde, spanac, lucernă, etc., care vor înlocui apa sau infuziile din plante. Aceste sucuri sunt imediat absorbite de peretele colonului și încarcă organismul cu energie electrică, oferind astfel energie întregului organism. Clorofila este un alt element constitutiv, care poate fi introdus în colon prin clismă, asistând procesul de curățare și vindecare. Acest tip de clisme se vor face cu cantități mici (maxim 300 ml), pentru a putea fi reținute voluntar în colon și a nu determina evacuarea.

Obținerea extractului pentru clismă

Seara se pun într-un vas de porțelan sau de sticlă 2 linguri de semințe de in și 4 linguri de mușețel (sau o altă plantă aleasă pentru clismă), în 750 ml (aprox. 3 căni) apă de izvor. Se lasă ingredientele să se macereze la temperatura camerei de seara până dimineața, când se filtrează. Maceratul se pune deoparte, iar planta rămasă se va fierbe 1-2 minute în încă 750 ml apă, după care se lasă câteva minute să se răcească și se filtrează. În final, se combină maceratul cu extractul obținut prin fierbere (se obține 1,5 litri), iar preparatul obținut va fi folosit călduț pentru clismă.

Pentru obținerea unor efecte speciale în tratarea anumitor afecțiuni puteți folosi anumite plante:

➡ Pelinul și Cimbrul sunt indicate în cazul parazitozelor intestinale și a bolilor hepatice.

➡ Pentru boli inflamatorii ale intestinelor se folosesc Nalba mare, Pătlagina, Mușețelul.

➡ Tătăneasa și Nalba mare (rădăcină sau vârfuri florale) se folosesc în cazul cancerului intestinal și al bolilor inflamatorii.

➡ Rădăcina de urzică și de Obligeană (pot fi în combinație) sunt indicate în cazul bolilor produse de slăbirea sistemului imunitar, bolilor digestive (inclusiv cancer), a oboselii și slăbiciunii.

➡ Brusturele (rădăcina) și Urzică se folosesc în cazul alergiilor și a bolilor de piele.

➡ Mărul-lupului se folosește în cazul diferitelor tipuri de cancer în asociere cu semințele de In. Pentru prepararea unui litru de ceai se combină 1 lingură Mărul-lupului cu 2 linguri semințe de in.

Cum se face o clismă?

1. Cumpărați de la farmacie un recipient pentru clismă (irigator).
2. Umpleți recipientul cu 1-2 litri cu extractul de plante la temperatura corpului.
3. Atârnați recipientul la o înălțime de cel puțin 60 cm.
4. Întindeți-vă pe partea stângă pentru a începe clisma.
5. Folosiți un unguent din plante medicinale pentru a unge canula, în vederea introducerii mai ușoare a tubului.
6. Se lasă lichidul să pătrundă în intestin lent și gradat, așa încât sa nu fie forțați pereții colonului; întrerupeți periodic pentru a vă odihni și respira.
7. După câteva minute schimbați poziția de pe partea stângă pe spate, apoi întoarceți-vă pe partea dreaptă.
8. Ar fi bine să masați extern regiunea colonului prin mișcări blânde, deoarece s-a umplut cu lichid. Masajul facilitează desprinderea plăcii compacte în vederea eliminării.
9. După introducerea completă a extractului, acesta va fi ținut vreme de 10-15 minute în intestin prin contracție sfincteriană voluntară.

Contraindicații în folosirea clismelor:

Clisma este contraindicată în primul rând persoanelor care au suferit hemoragii sau intervenții chirurgicale recente în zona colonului. Apoi, persoanelor care suferă de boli ale intestinului gros în faza acută.

Observații:

➡ Recurgeți la clisme cu măsură și nu abuzați! Am întâlnit persoane care făceau clisme de ani de zile și datorită acestei erori, peristaltismul intestinal încetase, colonul devenise leneș, iar defecația puteau s-o realizeze doar prin clismă, pentru că așa obișnuiseră organismul. După câteva clisme practicate în cura de dezintoxicare, o dietă compusă din fructe și legume crude asociată cu un regenerator intestinal este suficientă în procesul de recuperarea de durată a sănătății tractului gastro-intestinal.

➡ O altă metodă de curățare a intestinelor presupune utilizarea argilei și a cărbunelui vegetal. Aceste elemente au un puternic efect de curățare și sunt absorbante ale toxinelor la nivelul intestinal. Aceste proceduri pot fi făcute separate, dar mai bine asociate.

❑ Alimentația are un rol hotărâtor în tratarea tuturor bolilor

- Boala de inimă poate regresa doar schimbându-se alimentația.
- Schimbarea alimentației îi poate face pe diabetici să renunțe la medicație.
- Diabetul de tip I, una din bolile cele mai năprasnice care pot lovi un copil, are în mod categoric legătură cu practicile alimentare din perioada prunciei.
- Hipertensiunea arterială poate fi tratată în cele mai multe cazuri folosind o alimentație bazată de fructe și legume crude.
- Cancerul de sân este legat de nivelurile de hormoni feminini în sânge care sunt determinate de hrana pe care o consumăm.
- Cancerul de colon este determinat în cele mai multe cazuri tot de alimentația eronată.
- Majoritatea formelor de cancer au la baza genezei lor alimentația greșită (există și alți factori, ca de exemplu, fumatul, în cazul cancerului pulmonar).
- Antioxidanții care se găsesc în fructe și legume au legătură cu performanța mintală ridicată la vârsta înaintată și evitarea teribilei boli Alzheimer.
- Pietrele la rinichi și vezica biliară pot fi prevenite printr-o alimentație sănătoasă.
- În orice boală, dieta pe care o adoptăm are un rol semnificativ, chiar hotărâtor în ce privește pronosticul pozitiv sau negativ în tratarea acesteia.

O dietă corespunzătoare este cea mai puternică armă pe care o putem avea împotriva bolii și suferinței. Înțelegerea acestei dovezi științifice nu este importantă doar pentru îmbunătățirea sănătății, ci are și profunde implicații asupra întregii societăți.

❑ **Nevoia de vederi largi cu privire la legile ce guvernează ființa noastră**

Dieta este foarte importantă, chiar printre cei mai importanți factori ce susțin edificiul vieții.

Dar și exercițiul fizic (mișcarea) este foarte important. Nu poți să duci o viață deplin sănătoasă și „normală" fără practicarea exercițiului fizic, chiar dacă te hrănești corect.

Folosirea cu înțelepciune a apei, ca agent terapeutic, poate avea efecte extraordinare în refacerea sănătății. Dar credeți că practicând hidroterapia, este de puțină importanță alimentația acelui bolnav? Nicidecum! Efectele folosirii apei vor fi minime, ba chiar contracarate, dacă bolnavul continuă să se hrănească într-un mod greșit.

Ei bine, chiar dacă te hrănești sănătos și respecți și alte principii ce fundamentează un stil de viață sănătos, în schimb ești negativist, îngrijorat, nemulțumit și stresul cronic este regimul tău de viață, crezi că vei fi o persoană sănătoasă? Crezi că nu vei fi un candidat potențial pentru îmbolnăvire? Sau crezi că, fiind deja bolnav, în cazul în care mănânci crudități și mai folosești și alte remedii, dar trăiești sub tensiune, organismul se va reface? Este adevărat că, adoptând o dietă corectă, vei beneficia de multe avantaje aduse de această alegere și o alimentație bună te va proteja destul de mult, dar și ceilalți factori sunt importanți și își au locul și rolul lor.

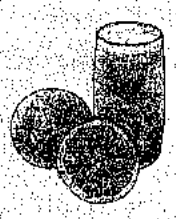
Recuperarea din boală are nevoie de o atenție specială și o respectare riguroasă a tuturor principiilor de sănătate. Amintesc aici pe cele mai importante: nutriția, exercițiul fizic, importanța unei respirații corecte a unui aer curat, expunerea moderată la soare, odihnă adecvată, folosirea din belșug a apei curate (intern și extern), temperanță și echilibru în toate lucrurile, o inimă plină de credință, pace, bucurie și încredere în Dumnezeu. De aceea, vă rog să studiați cu atenție toate capitolele care se ocupă cu detalierea acestor principii vitale în menținerea sau redobândirea sănătății. Nu uitați: cunoașterea și practicarea lor nu este „facultativă". Nu le considerați „anexe suplimentare". Ele sunt legile vieții! Nu le puteți ignora, fără să antrenați efecte. Studiați-le, înțelegeți-le, apreciați-le, credeți-le, iubiți-le și practicați-le!

*****

Avem nevoie de vederi largi asupra legilor și principiilor vieții care lucrează asupra acestui angrenaj, rotiță în rotiță. Considerați ca o datorie sacră să dobândiți o bună cunoaștere și să respectați legile Creatorului. Această atitudine reprezintă un act de reverență la adresa Creatorului și o formă de apreciere a înțelepciunii și dragostei Lui.

Cura cu sucuri și crudități

– practicată corect, este cel mai puternic tratament al medicinii naturiste



Ușor de asimilat de către organism, bogate în enzime, vitamine, minerale și o mulțime de fitoelemente valoroase, sucurile obținute casnic din legume, fructe și verdețuri sunt mai degrabă medicamente decât alimente. Cu ajutorul lor ne putem menține sănătatea și vigoarea, ne putem trata cu succes de boli, de la cele ușoare la cele mai grave.

Enzimele sunt răspunzătoare pentru funcționarea fiecărui organ. Organismul nostru este o uzină chimică mare, eficientă, iar de enzime este nevoie pentru fiece reacție chimică. Programul fiecărei gene este asociat cu acțiunea enzimelor. Nici chiar vitaminele și substanțele nutritive nu pot fi folosite eficient fără enzime. Așa că, enzimele sunt cu adevărat „fântâna vieții". Funcția sistemului imunitar este de a respinge toți invadatorii străini din organism, ca bacterii, viruși, substanțe carcinogene și alte substanțe chimice. Pentru a face aceasta, se bazează aproape în întregime pe enzime. Un sistem imunitar slăbit are un volum diminuat de enzime. Experiențele făcute au dovedit că o hrană bogată în enzime crește numărul de macrofage cu 700% și de celule ucigașe (Natural Killer) cu 1300% într-un timp scurt. Macrofagele și celulele ucigașe sunt doi dintre luptătorii principali ai sistemului imunitar. Enzimele pot preveni și, de asemenea, distruge celulele canceroase. Cancerul, bolile cardiovasculare, diabetul, bolile autoimune și toate celelalte boli regresează sau sunt chiar învinse atunci când se folosește hrana crudă bogată în enzime. Persoanele cu un sistem imunitar sănătos nu se îmbolnăvesc de cancer. Se întâmplă multiple miracole când un bolnav începe să se hrănească cu vegetale într-o formă naturală, nepreparate termic. Astfel, se declanșează un proces detoxifiant (de eliminare a toxinelor), imunitatea crește fantastic, iar apoi structurile organismului încep să se regenereze (crește numărul de celule nou-născute, iar fenomenul degenerativ, moartea prematură celulară este stopată). Bolnavii cu boli degenerative severe au nevoie de cel puțin 6-12 luni de hrană crudivoră. În această perioadă realmente organismul renaște, apar noi structuri. Totul se regenerează, dar este nevoie de timp și consecvență. Nu faceți compromisuri mâncând hrană gătită, pentru că distrugeți enzimele și creați deșeuri multe, intoxicând iarăși organismul. Sistemul nervos se regenerează cel mai greu, dar vestea bună este că și el se regenerează. După un an de hrană crudă și stil de viață sănătos, un bolnav poate arăta cu 7-10 ani mai tânăr decât în momentul în care a început tratamentul și se simte incomparabil mai bine. Nu glumesc; am văzut acest fapt de multe ori. Fenomenul degenerativ nu numai că este stopat, ci organismul întinerește. Știți de ce se întâmplă aceste miracole? Pur și simplu

pentru faptul că folosim hrana pentru care am fost creați, programul de viață din Eden, paradisul lui Dumnezeu. Citiți în Biblie în prima carte a acesteia, Geneza, în primul capitol, versetul 29 și veți găsi cel mai profund și înțelept principiu al nutriției. Dacă ar fi crezut și ascultat, de câtă boală și suferință ar fi fost scutită omenirea!

[redacted]

➪ Vom numi cură de sucuri perioada în care alimentația va consta în exclusivitate din sucuri obținute prin centrifugarea fructelor sau zarzavaturilor, recomandate în funcție de specificul bolii și al rezultatelor pe care dorim să le obținem. Cu alte cuvinte, în această perioadă, pacientul va consuma doar sucuri, ceaiuri din plante, apă, cărbune vegetal sau argilă.

➪ Sucurile se prepară zilnic, trebuind să fie proaspete, condiție esențială pentru a fi eficiente. Cel mai bine este ca sucurile să fie consumate imediat după preparare. Dacă nu este posibil acest lucru, se poate prepara într-o singură repriză toată cantitatea necesară pentru o zi (excepție face cartoful, care se consumă imediat după preparare) și se păstrează la rece, în frigider, în sticle bine închise, de unde se scoate în porții, câte o cană (250 ml), cu 30 minute înainte de a fi consumat, pentru a se încălzi la temperatura camerei.

➪ Nu se păstrează de la o zi la alta.

➪ Sucurile se beau cu înghițituri rare, bine amestecate cu salivă (se mestecă). Cel mai bine este să fie consumate cu paiul. Acest lucru va conduce la o asimilare maximă a nutrienților și substanțelor valoroase.

[redacted]

✓ **Sucurile cu pulpă (rădăcinoasele și fructele, în general)**

Varianta 1 - cu storcătorul centrifugal

Este cea mai simplă metodă și presupune să avem un storcător de fructe centrifugal (se găsesc în comerț). Legumele se spală bine, eventual frecându-le cu o perie aspră, dar fără a le răzui cu cuțitul, întrucât astfel s-ar pierde anumite vitamine și enzime prețioase conținute de coaja subțire. După spălare, legumele se pun în storcător (nu se țin înainte în apă sau la frigider), iar sucul care rezultă se consumă imediat sau se pune într-o sticlă cu dop și se lasă la răcoare. Se bea conform schemei de administrare specifică fiecărei legume în parte.

Varianta a II-a - prin tocare urmată de filtrare manuală

Legumele se spală și se taie mărunt, după care se toacă prin mașina manuală pentru carne. Pasta astfel obținută se filtrează printr-un tifon pus în două, așa încât sucul obținut să fie cât mai limpede. Sucul se pune deoparte, iar reziduul se folosește în scopuri culinare sau se aruncă. Administrarea se face, cel mai eficient, la scurtă vreme (maximum 30 de minute) după obținerea sucului.

✓ **Sucurile din frunzoase (verdețuri, în general)**

Varianta 1

Într-un mixer electric (blender - modelul cu elice în partea de jos a vasului) se pune o mână de frunze proaspete, tăiate nu foarte mărunt, după care se adăugă o cană de apă. Se mixează vreme de 2-3 minute, apoi se lasă să mai stea timp de un sfert de oră într-un vas de sticlă sau smălțuit, după care se filtrează prin strecurătoarea pentru ceai sau prin tifon. Se obține aproximativ o cană de suc.

Varianta a II-a

O mână de frunze proaspete se taie foarte fin, ca zarzavatul pentru ciorbe. Se pun într-un vas de sticlă sau ceramică, se toarnă deasupra un pahar de apă călduță (dar în niciun caz fierbinte), după care se lasă să macereze la temperatura camerei vreme de patru ore, după care se filtrează prin tifon. Se obține ceva mai mult de un pahar de suc cu miros puternic, specific frunzelor din care a fost preparat, doză care va fi consumată pe stomacul gol, imediat după preparare.

În cazul obținerii prin alte metode a sucului pur din frunze, nediluat cu apă (spre exemplu, folosindu-se mașina de tocat carne), e necesar ca dozele zilnice să fie reduse în mod corespunzător sau, cel mai bine, se diluează cu apă, o parte suc pur de frunzoase și două părți apă.

[redacted]

O cură de sucuri este binevenită oricui, chiar și omului sănătos (sau presupus sănătos), cel puțin pentru scopul de dezintoxicare și revitalizare a organismului. În general, nu există contraindicații, decât pentru formele severe de slăbiciune generală (cașexie) și anemii puternice, stări în care se vor folosi și sucuri și alimentație solidă. Primăvara, este chiar indicată o cură de câteva zile, profitând din plin de ofertele atât de binecuvântate ale acestui anotimp.

Practicată corect, cura de sucuri reprezintă cel mai puternic tratament al medicinii naturiste și este un ajutor de neprețuit pentru orice bolnav. În perioada în care se consumă doar sucuri de fructe și legume, organismul reacționează cel mai puternic. Începe „în forță" un proces de curățare, purificare, dezintoxicare și regenerare a organismului. Este startul de care are nevoie pentru a se „scutura" de boală. Imediat, organismul „percepe" benefic și se va ridica cu toată puterea pentru corectarea stării de boală. În același timp, prin bogăția de elemente valoroase luate într-o formă concentrată, organismul își repară structurile afectate de boală și sunt construite celule noi. Realmente întineriim. Încurajez pe orice bolnav să înceapă tratamentul printr-o cură de sucuri, măcar de câteva zile. Va câștiga enorm practicând o cură de sucuri.

[redacted]

Această prescriere se face în funcţie de boală şi de starea fizică a bolnavului. Mai sunt şi alţi factori de care trebuie ţinut cont (voinţa bolnavului, sezonul şi ofertele alimentare, posibilităţile bolnavului, persoanele care îl ajută în prepararea celor necesare tratamentului etc.).

Durata curei în care se consumă în exclusivitate sucuri poate fi de la câteva zile (2-3 zile) pentru o banală răceală, până la 20-30 de zile, pentru forme severe de boală. Bolile canceroase ca şi alte boli grave, cum ar fi scleroza în plăci, accidentele vasculare cerebrale, paralizii de diverse etiologii, sclerodermia, poliartrita reumatoidă au nevoie de o perioadă mai lungă în care se vor consuma doar sucuri. Doctorul Rudolf Breuss recomandă o cură de 42 de zile consum exclusiv de suc combinată cu amestecuri speciale de ceaiuri din plante pentru tratarea bolilor maligne, metodă ce a avut rezultate deosebite.

[redacted]

În perioada curei exclusive de sucuri, se practică zilnic, dimineaţa, o clismă cu 1-1/2 l infuzie călduţă de muşeţel. La copilul mare se va utiliza 1/2 din doza adultului, iar la copilul mic, 1/4 din doza acestuia. În infuzie se poate adăuga şi o lingură de argilă. În locul muşeţelului se pot folosi şi alte plante, în funcţie de scopurile urmărite (de ex. pelin în caz de parazitoză intestinală, trifoi roşu în caz de hemoroizi etc.). Pentru detalii, studiaţi subcapitolul dedicat acestei proceduri („Curăţenie în intestinul gros – Clisma").

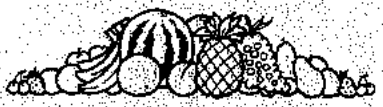
După clismă este indicat să se bea un pahar de apă călduţă în amestec cu o lingură rasă de cărbune vegetal. Cura durează 20 de zile. În locul cărbunelui vegetal, sau chiar împreună, se poate folosi argila, vreme de 30 de zile.

Între orele de administrare a sucurilor, se pot consuma ceaiuri, tincturi sau alte extracte din plante şi apă la cerere. Este indicat să beţi suficientă apă, care va facilita procesul de dezintoxicare (6-8 pahare zilnic). Nu lăsaţi organismul să se deshidrateze.

În această perioadă se pot utiliza şi alte aplicaţii externe (cataplasme, comprese, diverse proceduri cu apă, exerciţiu fizic etc.) care vor conlucra la atingerea mai grabnică a rezultatului dorit. Este chiar indicat să se folosească, pe lângă dietoterapie, şi alte metode terapeutice care, într-un mod sinergic, vor aduce rezultate sporite. Spre exemplu, adoptarea unui program de exerciţii fizice va avea un rol deosebit, atât în dezintoxicarea rapidă a organismului, cât şi în revitalizarea lui.

[redacted]

Cura se poate începe cu o zi de post, în care nu se consumă decât apă şi ceaiuri. Postul este contraindicat în caz de diabet insulino-dependent, în bolile artritice sau în cazul de caşexie (slăbiciune generală). Oricum, nu este obligatoriu postul. Dacă vi se pare dificil să flămânziţi, puteţi începe consumând sucuri.



[redacted]

Este foarte important să folosim o formulă de sucuri adaptată bolii ce trebuie tratată sau scopului urmărit în această cură. Fructele şi zarzavaturile ce vor fi utilizate în cură vor fi alese în funcţie de proprietăţile şi acţiunea acestora, cât şi de specificul bolii tratate. Şi aici intervin alţi factori de care se va ţine cont (toleranţa individului faţă de un aliment, posibilităţile sezonului şi ale pacientului etc.). Este minunat când se poate realiza cea mai bună formulă alimentară. Există anumite articole care uneori sunt de neînlocuit, dacă se doresc rezultate deosebite. Spre exemplu, în cazul unui ulcer stomacal, sucul de cartof şi varză este strict necesar, chiar dacă se poate apela şi la o altă variantă (spre exemplu varza poate fi înlocuită cu gulia sau lucerna). Sau, într-un alt caz, o afecţiune a ochiului, va fi salutar ca pacientul să poată folosi cătina, afinele, morcovul, andivele, pătrunjelul. Bineînţeles, absenţa unui articol nu va constitui o piedică de netrecut. Recomandările specifice fiecărei boli le găsiţi la articolul ce se ocupă cu boala respectivă.

Există şi contraindicaţii ce trebuie bine cunoscute. De pildă, se poate recomanda cu succes sucul de ridiche neagră unui bolnav de litiază biliară cu efect deosebit în lizarea (mărunţirea) calculilor şi golirea vezicii biliare, dar este contraindicat unui bolnav de ulcer gastric. Se pot folosi cu bune rezultate seminţele de in în cazul unei constipaţii sau pentru cicatrizarea unui ulcer, dar sunt contraindicate în cazul unei afecţiuni pronunţate ale tiroidei. Exemplele pot continua, de aceea este necesară o bună orientare asupra unei formule alimentare adaptate cu înţelepciune situaţiei.

O menţiune care merită luată în seamă o reprezintă alergia alimentară, factor care contribuie la declanşarea multor boli. Ca atare, în astfel de situaţii vor trebui descoperite acele alimente „problemă", pe bază selectivă şi eliminate din alimentaţie. Pentru unii, un aliment poate fi un remediu excelent într-o boală, iar pentru alţii poate avea efecte exact opuse. Spre exemplu, unii artritici folosesc pătlăgelele roşii fără probleme, fiindu-le de ajutor, pe când la alţii boala se amplifică prin consumul acestui produs. Este nevoie de atenţie, luare aminte, bun simţ în toate şi inteligenţă. Să-L rugăm pe Dumnezeu să ne înveţe să ne cunoaştem şi să ne înţelegem organismul. Să fim atenţi la semnalele pe care ni le transmite organismul şi să procedăm cu inteligenţă.

Mulţumim pe această cale lui Dumnezeu pentru că a făcut să crească în flora spontană plante de o valoare inestimabilă în ce priveşte proprietăţile vindecătoare (chiar printre cele mai puternice existente!). Astfel, vom găsi gratuit plante precum urzica, păpădia, pătlagina, leurda etc., care pot fi procurate în general cu uşurinţă şi care pot fi folosite şi de sărac şi de bogat. Ai nevoie de credinţă şi voinţă pentru a merge să le recoltezi şi a le folosi cu bucurie şi recunoştinţă. Cunosc oameni săraci dar cu credinţă, care s-au vindecat de boli severe folosind într-o mare măsură plantele pe care le-au recoltat de pe câmp, preparând din ele sucuri şi ceaiuri, utilizând argila recoltată tot de ei (o

groapă cu pământ bun tot se mai găsește) și proceduri cu apă simplă din fântână sau de la râu. Mulți se gândesc că pentru un tratament naturist ai nevoie de bani mulți, dar adevărul este că tot ce ai nevoie este să ai credință, iar de restul Dumnezeu s-a îngrijit. Vei găsi cu siguranță mijloacele necesare.

[redacted]

Se recomandă a nu se depăși cantitatea de 1500-2000 ml pe zi. Aceasta înseamnă 6-8 pahare (de 250 ml) pe zi. Sucurile nu se fierb și nu se folosesc reci, ci numai la temperatura camerei. La copiii între 6-14 ani se administrează 1/2 din doza adultului, iar la copilul mic, 1/4 din doza adultului.

Se poate administra alternativ - o zi suc de fructe, o zi suc de zarzavaturi (deși nu este obligatorie această alternanță) - câte 250 ml suc, la fiecare 2 ore și jumătate. Se poate începe dimineața la ora 7 și încheia la orele 19-20. În general, se respectă schema de tratament cu cantitățile recomandate fiecărui articol alimentar în parte. Nu este indicat să se amestece în aceeași doză sucul de fructe și zarzavaturi.

Pentru corectarea gustului unor sucuri mai grețoase (spre exemplu cel de sfeclă roșie) se poate folosi puțin suc de lămâie.

O problemă delicată este și stabilirea cantității de suc ce se va folosi din fiecare articol într-o zi. De pildă, morcovul poate fi folosit în cantități mai mari (500 ml, până la 1 litru) fără să existe un pericol, dar nu tot așa este cu sucul de ridiche neagră ce poate provoca dureri gastrice puternice, sau pătrunjelul care poate da tulburări ale sistemului nervos, atunci când este folosit în cantități mari.

Iată o listă cu cantitățile MAXIME de suc ce pot fi consumate într-o zi. Specificăm, sunt cantitățile maxime, deci nu este necesar întotdeauna să consumăm un articol în cantități maxime (decât atunci când avem o recomandare specială de a consuma acel articol sau vrem să obținem anumite efecte specifice).

✓ **Sucuri cu pulpă, obținute prin centrifugare cu ajutorul storcătorului**

- Morcov – 500 ml
- Varză – 500 ml
- Sfeclă roșie – 300 ml (se crește treptat doza până se ajunge la această cantitate)
- Țelină (rădăcină) – 150 ml
- Cartof – 250 ml
- Ridiche neagră (sau alte varietăți) – 200 ml
- Gulie – 300 ml
- Conopidă – 250 ml
- Broccoli – 250 ml
- Măr – 500 ml
- Strugure – 500 ml
- Pară (și alte fructe) – 500 ml
- Grape-fruit – 500 ml
- Portocale – 500 ml
- Lămâi – 250 ml (sucul de lămâie va fi diluat cu apă și se bea obligatoriu cu paiul)
- Cătină – 200 ml (sucul de cătină va fi diluat cu apă în proporție 1:3)
- Afine – 200 ml (sucul de afine va fi diluat cu apă în proporție 1:3)

Observații:

a) Afinele și cătina pot fi preparate și cu ajutorul blenderului (se pun în vas fructe și apă pentru mixare) pentru a nu elimina coaja fructului în care se găsesc concentrate substanțe valoroase. În cazul folosirii blenderului pentru preparare, nu se mai adaugă ulterior apă pentru diluție (sucul fiind deja diluat).

b) Unele fructe pot fi folosite pentru cure speciale în care se vor consuma în exclusivitate, fiind necesare în acest caz cantități chiar mai mari decât cele indicate anterior. Spre exemplu: strugurii, merele, perele, afinele, cireșele etc.

✓ **Sucuri de verdețuri, obținute cu ajutorul mixerului (blenderului - modelul cu elice în partea de jos a vasului)**

Observații: Cantitățile sunt de suc diluat, în care este inclusă și apa folosită la mixarea verdețurilor. În cazul în care obțineți suc nediluat prin alte metode de extragere a sucului, veți putea adăuga apă (o parte suc, două sau trei părți apă)

- Orz verde – 750 ml
- Ovăz și grâu verde – 500 ml
- Spanac – 300 ml (se împarte în două doze)
- Urzică – 500 ml
- Leurdă – 300 ml (se împarte în două doze)
- Păpădie – 250 ml
- Pătrunjel (frunze) – 250 ml (se împarte în două doze)
- Mărar – 250 ml
- Țelină (frunze) – 150 ml
- Salată verde – 500 ml
- Lucernă (vârfuri fragede) – 500 ml
- Măcriș – 250 ml (se împarte în două doze)

[redacted]

Organismului îi place mult programul, obișnuința. Este un lucru foarte important de a adopta un program regulat de tratament, inclusiv stabilirea orarului de mese și a celorlalte aplicații. Se știe bine că organismul nostru are un „ceas biologic", după care operează. Regularitatea în toate ajută la stabilirea unui perfect ritm circadian. Astfel, secrețiile sucurilor digestive și hormonii vor fi eliberați exact la momentul potrivit, asigurându-se în acest fel procese fiziologice de calitate. Un bun exemplu îl constituie bolnavul cu gastrită sau ulcer. Mesele regulate îl vor ajuta să beneficieze de producție ritmică de acid, care va înlătura multe din neplăcerile lui. La fel și în cazul diabeticului. De fapt, orice om care dorește să aibă o viață echilibrată, sănătoasă ar trebui să aibă ore regulate de culcare și trezire, de masă și chiar pentru alte activități.

Bolnavul își poate face un program terapeutic, scriindu-l citeț, pe care îl va lipi pe o ușă sau într-un loc, la vedere. După câteva zile, deja ordinea procedurilor și orele îi vor intra în reflex. Mai jos, aveți un model de program (care poate fi modificat de la caz la caz) ce poate fi aplicat în timpul curei exclusive de sucuri:

- ⊙7^{00} – Deșteptarea
- ⊙7^{15} – Clisma
- ⊙7^{30} – Argila - intern (sau cărbune vegetal)
- ⊙8^{00} – Suc (250 ml)
- ⊙9^{00} – Ceai sau pulbere de plante
- ⊙10^{30} – Suc (250 ml)
- ⊙13^{00} – Suc (250 ml)
- ⊙14^{00} – Hidroterapie (sau alt procedeu)
- ⊙15^{30} – Suc (250 ml)
- ⊙16^{30} – Ceai sau pulbere de plante
- ⊙18^{00} – Suc (250 ml)
- ⊙19^{00} – Cataplasmă (sau alt procedeu)
- ⊙20^{00} – Suc (250 ml) - (în cazul în care se mai poate consuma). Poate fi înlocuit cu un ceai.
- ⊙21^{30} – Stingerea

[redacted]

Primele zile sunt mai dificile, fiind marcate de o luptă deosebită cu apetitul care va dori și altceva în afară de sucuri. Persoanele cu voința puternică tranzitează mai ușor această perioadă. Pacientul trebuie ajutat să persevereze, iar cei din familie să nu îl „ispitească" să consume alte alimente decât cele indicate.

Cantitatea de 1,5 – 2 litri este suficientă din punct de vedere nutritiv și energetic pentru a-i acoperi toate nevoile bolnavului. El va trebui să considere ca fiind neîntemeiate atât gândul propriu cât și sugestia prietenilor că „va muri de foame". Dacă este într-o cură mai lungă este normal să slăbească puțin, deși din punct de vedere calitativ, starea de sănătate se va îmbunătăți. organismul va fi hrănit suficient **și capacitatea energetică va crește substanțial**. Să fim rezonabili, oare cine consumă atâtea elemente nutritive valoroase dacă nu omul care bea aceste sucuri naturale? Se poate compara dieta eronată a oamenilor civilizației moderne, încărcată cu alimente rafinate, grăsimi saturate, colesterol etc. - și acestea toate depreciate prin prelucrare termică, și sărăcită de elementele valoroase cu dieta atât de sănătoasă a celui aflat într-o cură de crudități? Este foarte potrivit și realist ca persoana aflată într-o cură de crudități să compătimească pe celelalte persoane care se „ghiftuiesc" cu tot felul de mâncăruri nesănătoase.

De cele mai multe ori, sănătatea celor mai mulți bolnavi înflorește văzând cu ochii chiar după prima săptămână de tratament. Organismul, ajutat pe toate căile, va fi ridicat cu toată puterea să scape de povara toxică și să ajungă în starea de normalitate. Este indicat să nu-l „păcăliți", începând o cură câteva zile, apoi renunțând datorită „strigătului" apetitului, ca apoi iar să reîncepeți cura. Nu uitați, prima reacție a organismului când începeți o cură este cea mai puternică. Dacă vă opriți din tratament, stopând astfel procesul de dezintoxicare și vindecare, ca apoi să reîncepeți cura, trebuie să știți că reacția secundă a organismului va fi mai slabă decât prima, iar a treia și mai slabă, ceea ce nu este de dorit în cazul bolilor grave, când fiecare gram de vitalitate al organismului este prețios și contează. Multe persoane lipsite de voință, „robi ai apetitului", s-au tot „jucat" cu propriul organism, începând o cură, lăsând-o, văzând că se simt mai bine, pentru a-și satisface anumite pofte, ca ulterior, când s-au simțit iarăși rău, să se apuce din nou de tratament și tot așa mai departe. Mulți au descoperit prea târziu că forțe vitalele ale organismului (de acestea depinde capacitatea de vindecare a organismului!) sunt epuizate, organismul sucombând sub povara toxică a bolii.

În timpul curei este posibilă apariția unor manifestări – amețeală, febrilitate, diaree, dureri sub diverse forme și în diverse regiuni, simptome de răceală și gripă, oboseală, dureri de orice fel, congestii pulmonare, pierderea energiei, tumefieri și prurit, erupții dermice, furuncule, mici tumori, scurgeri, reapariția unor vechi simptome reprimate etc. – pe care bolnavul le va interpreta ca o înrăutățire a stării de sănătate. Pe măsură ce organismul va începe să se curețe, sistemul limfatic, cavitățile sinusurilor, plămânii și alte țesuturi din organism vor deveni active în procesul de purificare. Câteodată, chiar diverse analize medicale de laborator tind să arate o agravare a situației. Bolnavul trebuie ajutat să înțeleagă aceste reacții ale organismului său, ca fiind NORMALE și chiar un semn bun al faptului că tratamentul lucrează din plin. Putem numi aceste reacții și manifestări: „CRIZA DE VINDECARE". Nu întrerupeți acest proces natural de dezintoxicare. Să nu uităm că un anumit volum de încărcătură toxică (mai mare sau mai mic) din organism trebuie să fie eliminat. Organismul va căuta pe orice cale să scape de povara toxică, evacuând materiile străine prin toate orificiile care-l ajută s-o facă în mod benefic, inclusiv prin piele, urechi, nas, gură, rinichi și intestinul gros. Organismul va face eforturi, va disloca toxicitatea și o va împinge spre exterior. Sângele va transporta continuu aceste

reziduuri până la organele excretoare, care la rândul lor vor fi solicitate din plin. Ficatul va munci din plin, căutând să neutralizeze toxinele. Rinichii vor fi solicitați și ei. Acest proces poate provoca dureri în zonele afectate. Nu trebuie să vă sperie acest lucru. Este normal. Perseverați și continuați. Ajutați organismul în acest proces de purificare. De asemenea, sunt esențiale odihna și adoptarea unei atitudini mentale de optimism. Puteți folosi ceaiuri de plante și alte proceduri pentru stimularea diverselor funcții (spre ex. ceaiuri hepatice, depurative, renale) și atenuarea unor simptome (diaree, constipație, vomă). Unele persoane au acumulări masive de toxine în organism, mai ales cei care au boli cronice - cancer și cei care au consumat multe medicamente. Pentru acești bolnavi, procesul de purificare va fi mai lung. Totuși, de multe ori, tratamentul poate să decurgă și fără aceste episoade "furtunoase", iar pacientul să se simtă bine chiar de când începe cura de dezintoxicare. Să nu uităm că fiecare individ este unic și fiecare organism are specificul lui și poate să răspundă diferit. Simptomele pe care le manifestă un astmatic pot fi complet diferite decât cele prin care trece o bolnavă de cancer uterin. Oricum, procesul de dezintoxicare reprezintă primul pas fundamental în redobândirea sănătății și a vitalității.

[redacted]

Vom numi „perioadă de tranziție" timpul în care, într-un mod treptat, în dieta bolnavului se vor introduce, pe lângă sucuri, fructe și zarzavaturi (neprelucrate termic), sub formă de salate, sau alte forme culinare, reducând în același timp, treptat, cantitatea de sucuri. Perioada de tranziție durează câteva zile (2-7 zile), în funcție de durata curei de sucuri. Bineînțeles, în cazul unei cure de 3-6 zile, nu este necesară o perioadă de tranziție.

În cazul unei cure de sucuri de durată (20-30 de zile) trecerea va fi cât de blândă, introducând hrana solidă, cu fibră (salate de crudități), puțin câte puțin. Aici greșesc mulți, aducând efecte nedorite asupra organismului prin graba sau cantitatea neadecvată de hrană solidă. Se recomandă ca în prima zi de tranziție să se mănânce o dată sau de două ori pe zi, salată de fructe sau rădăcinoase, în cantitate mică, bine mestecate. A doua zi se crește puțin cantitatea de hrană solidă, până când, în câteva zile organismul se învață cu aceasta.

[redacted]?

Denumim cură de sucuri ȘI crudități perioada în care se vor consuma, pe lângă sucuri, și crudități. Prin expresiile „crud" și „crudități" se înțelege faptul că vegetalele nu sunt prelucrate termic prin fierbere, coacere, prăjire.

[redacted]

Se va continua cura de crudități, în funcție de afecțiune, 1-12 luni, sau chiar mai mult în cazul bolilor maligne. Dacă dorim reînnoirea organismului, trebuie să-i oferim timp. Vestea cea bună pe care v-o pot aduce este că, în urma unei cure de crudități de aproape 12 luni, veți arăta mai tânăr cu aproape 10 ani. Nu este o glumă, nicio exagerare. Este ceea ce am văzut de fiecare dată când cineva a făcut o asemenea cură. Rădăcina părului se întărește, pielea se catifelează și se întinde, ochii devin luminoși, oasele și mușchii se consolidează, organele interne se refac, procesul de îmbătrânire este stopat într-o mare măsură. Este un proces de regenerare extraordinar pe care l-am văzut de atâtea ori. Așa că, fiți consecvenți și veți fi răsplătiți cu generozitate.

[redacted]

Recomandările dietetice sunt importante. Ca și în cazul curei cu sucuri ne vom axa pe consumul acelor articole alimentare care ne sunt benefice, deși este nevoie și de diversitate alimentară. Aici merită subliniat un lucru. Mânuirea cu înțelepciune a artei bucătăriei va aduce mari beneficii, făcând din timpul curei o perioadă plăcută. O combinație cu gust și creativitate a alimentelor, o așezonare plăcută va face din acea masă un lucru de invidiat chiar și pentru regi. Procurarea unei cărți bune de bucătărie cu rețete crudivore va fi de folos. O scriitoare inspirată a secolului trecut scria:

„Unii sunt chemați să îndeplinească ceea ce este privit ca fiind datorii umile – poate chiar gătitul. Însă știința gătitului nu este o chestiune minoră. Prepararea cu pricepere a mâncării este una dintre cele mai importante arte, mai presus de predarea muzicii sau croitoria. Prin aceasta, nu vreau să discreditez învățarea muzicii sau croitoriei, deoarece acestea sunt esențiale. Însă cea mai importantă este totuși arta pregătirii mâncării astfel încât să fie atât sănătoasă, cât și apetisantă. Aceasta ar trebui privită ca cea mai valoroasă dintre toate artele, deoarece este foarte strâns legată de viață. Ea ar trebui să primească mai multă atenție deoarece, pentru a produce un sânge bun, organismul are nevoie de hrană bună. Temelia a ceea ce menține oamenii sănătoși este lucrarea medicală misionară a gătitului." (E.G. White - Slujirea medicală pag. 304)

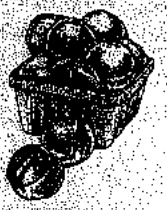
În această perioadă se poate consuma, pe lângă salatele și diverse preparate din crudități: pâine preparată în casă din făină integrală (în niciun caz pâine albă), grâu încolțit și alte seminte germinate, fulgi de cereale (fără adaus de zahăr și aditivi chimici), diverse seminte (floarea soarelui, dovleac, in, migdale, susan etc.), miere (în caz că nu este contraindicată), fructe uscate, lapte vegetal (din grâu încolțit, hrișcă, migdale sau diverse seminte), fulgi nutriționali de drojdie de bere, polen (sub formă de cură) etc.

La prepararea salatelor nu se va folosi oțetul, ci sucul de lămâie, iar sarea va trebui să fie drastic redusă. Este de dorit ca la prepararea salatelor de crudități să nu fie folosită sarea, iar dacă va fi folosită, să fie sare de mare, dar și aceasta în cantități reduse. Bolnavii hipertensivi, reumaticii și cei suferinzi de afecțiuni renale severe vor trebui, cel puțin pentru o perioadă, să elimine sarea total. Folosirea de condimente blânde ca oregano, cimbrul, mărarul, busuiocul, tarhonul, schinduful etc. va face să „mascheze" absența sării, să îmbunătățească gustul preparatelor și să-i aducă un spor de substanțe valoroase.

Vom adopta un program regulat de două sau trei mese pe zi, așa cum o cere situația. Înainte de fiecare masă cu 30 de minute se va consuma un pahar de suc de fructe sau zarzavaturi (în funcție de masa servită). Bineînțeles, se vor alege cele mai benefice sucuri pentru bolnavul respectiv.

Este benefic să existe ore regulate de culcare și trezire.

Este excelent dacă se va adopta și un program regulat de exerciții fizice.



Este o întrebare care merită un răspuns clar și hotărât. Bolnavul trebuie să înțeleagă faptul că boala a fost produsă de obiceiurile eronate din viața lui. În cazul în care el dorește să se întoarcă la vechile deprinderi greșite, mai curând sau mai târziu, boala se va reîntoarce cu mai multă "răutate" și tot volumul de muncă din timpul tratamentului a fost făcut în van. Cel mai important lucru este ca bolnavul să-și schimbe stilul de viață.

Cele mai nocive alimente: carnea și produsele din carne (inclusiv peștele), afumăturile, zahărul, uleiurile rafinate, uleiul prăjit sau încins la temperaturi mari, condimentele iritante (piperul, muștarul), pâinea albă și produsele din făină albă, alimentele rafinate și bogate în aditivi chimici (așa numitele „E-uri"), oțetul, cafeaua, băuturile cola, tutunul (chiar dacă nu este aliment!), alcoolul. Vor fi și anumite afecțiuni care vor necesita prescripții speciale. De exemplu, în cazul bolilor cardiovasculare severe, a cancerului, a astmului, a bolilor autoimune sau cu un fond alergic, se recomandă un regim vegetarian vegan (fără niciun produs de origine animală), deoarece produsele lactate joacă un rol important în producerea sau accentuarea acestor boli.

Starea psihică, de suflet, a pacientului va influența foarte mult rezultatul tratamentului. Ambianța căminului, dacă este sau nu împăcat cu el însuși, cu semenii și cu Dumnezeu, dacă este încrezător în Dumnezeu, optimist, bucuros, cu pace în suflet - toate vor avea o influență majoră asupra tratamentului.

Cultivați un spirit mulțumitor și optimist. Spun tuturor bolnavilor: Nu fiți murmurători, nemulțumiți și cârtitori. O astfel de atitudine vă face nefericiți, creează o ambianță apăsătoare în jurul dumneavoastră și inhibă organismul blocând procesul de vindecare și împiedicând exprimarea corectă a genelor. Nu faceți viața celor ce vă ajută în efectuarea tratamentului un calvar. Fiți recunoscători lui Dumnezeu pentru fiecare lucru și binecuvântare pe care vi le-a dăruit. Mulțumiți-l pentru fiecare pahar de apă, pentru fiecare fruct și aliment pe care îl aveți pe masă, pentru cântecul păsărelelor, pentru florile frumoase, pentru un colț de cer ce îl puteți privi, pentru familie și prieteni. Exprimați cuvinte de recunoștință și bucurie. Deschideți-vă inimile pentru dragostea vindecătoare a lui Dumnezeu. O astfel de atitudine va avea o influență binefăcătoare, uimitoare asupra organismului și vă face viața frumoasă.

Mai presus de toate, de fiecare dată atât terapeutul, cât și pacientul să nu uite existența Marelui Medic – Isus Hristos! În fiecare proces de vindecare, de la o banală răceală până la un cancer, se produce o minune, chiar dacă s-au folosit tot felul de proceduri terapeutice în sprijinul procesului de refacere. **Dumnezeu este cel care vindecă**. Cu cât va fi mai clar recunoscut acest fapt, cu atât mai bine. Procesul de vindecare este într-adevăr ceva grandios. Primiți cu brațele deschise viața, sănătatea și pe Dumnezeu!

Planul de fortificare al sistemului imunitar

❒ Uimitorul sistem imunitar

Corpul dumneavoastră a fost proiectat de Creator astfel încât să se poată apăra singur împotriva invadatorilor, inclusiv paraziți, substanțe chimice, etc. În lipsa sistemului imunitar, omul nu ar putea trăi pe această planetă.

De fiecare dată când strănuți, tușești, vomiți, te zgârii sau faci o inflamație, o spuzeală, un coș, un deranjament la stomac, un guturai, diaree sau febră - toate acestea arată că sistemul tău imunitar este în acțiune. Organismul tău încearcă să se descotoroscască de microbi. Imaginează-ți pentru o clipă că agenții patogeni (microbi, viruși, bacterii etc.) alunecă dincolo de apărarea naturală a pielii și a acizilor din stomac și invadează organismul. În 20 de minute acești invadatori își pot dubla numărul. O infecție care începe cu doar o bacterie se poate multiplica la 1 miliard după 9 ore și 20 de minute. Totuși, organismul uman nu așteaptă până când este invadat, ca să se pregătească. Are deja celule luptătoare, pregătite, fiecare celulă având de făcut o slujbă specială. Ele recunosc inamicii specifici și coordonează bătălia folosind „limbajul" lor de comunicare chimică. Spre deosebire de orice alt sistem de apărare, ele se pot reproduce în milioane, în câteva ore. Sistemul imunitar este de o complexitate fantastică, reprezentând o dovadă a înțelepciunii și frumuseții dumnezeiești. Creatorul a prevăzut situația de degenerare în care va ajunge rasă umană. Și El, ca dovadă a dragostei și grijii ce ne-o poartă, a conceput un sistem de protecție uimitor de complex.

Sistemul dumneavoastră imunitar are o memorie extraordinară (recunoaște și identifică invadatori cu care a mai avut de-a face), are capacitate proprie de gândire, poate înțelege anumite fenomene și poate concepe strategii și sisteme de

apărare unice, proprii, complexe, împotriva invadatorilor și toxinelor. Trupele specializate de intervenție se „antrenează" pentru a fi gata atunci când organismul este supus unei noi invazii. Sistemul imunitar are capacitatea de a recunoaște fiecare celulă proprie organismului și de a o distinge de cele străine.

Sistemul imunitar și sistemul limfatic colaborează pentru a funcționa ca un singur sistem. Sistemul imunitar și limfatic acționează asemenea forței polițienești și departamentului de salubritate, reunite într-o singură structură. Sistemul limfatic colectează gunoiul din fiecare casă (celulă); bineînțeles, „gunoiul" este diferit, în funcție de stilul de viață al fiecărei case (celule). Rețineți: chiar și alimentele care devin nocive după ce au fost ingerate declanșează o reacție imunitară și limfatică. Mai mult, numeroase alimente pe care oamenii le consumă zilnic supraîncarcă și poluează sistemul limfatic.

Sistemul imunitar se debarasează de invadatorii nepoftiți pe două căi: prin fagocitoză și prin inflamație. Inflamația poate fi locală (la nivel celular) sau de sistem (generalizată).

Celulele imunologice (ale sistemului imunitar) și substanțele chimice pe care le produc au rolul să „mănânce" (proces numit „fagocitoză") sau să distrugă acești invadatori, într-un fel sau altul.

Există numeroase tipuri de celule imunitare, fiecare având o specializare strictă. Propriul sistem imunitar învață singur să recunoască invadatorii din trecut și stochează această informație la nivelul celulelor care au capacitate de memorare. Acest proces începe odată cu conceperea embrionului (informații transmise pe cale ereditară) și continuă atâta timp cât organismul este expus la mediul extern.

Celulele imunitare din organism se numesc *globule albe* și sunt mai multe tipuri. Ele sunt produse de măduva osoasă. Aceste celule sunt transmise mai departe către sistemul limfatic pentru a se matura. Țesuturile limfatice, inclusiv splina, timusul, ganglionii limfatici, sunt responsabile de dezvoltarea, maturarea și activarea globulelor albe.

Sistemul imunitar este atât de ingenios conceput, încât, dacă acesta ar fi într-o stare perfectă de funcționare, ar putea să se împotrivească oricărui tip de agresiune. Specialiștii cred că până și virușii foarte puternici, pot fi anihilați de un sistem imunitar perfect sănătos, vigilent. Marea problemă a oamenilor din timpul nostru constă în faptul că, prin stilul de viață, își suprimă propria armată de apărare, rămânând descoperiți în fața invadatorilor și paraziților. Cea mai bună direcție de acțiune împotriva bolilor sau a stărilor de slăbiciune este aceea de a vă fortifica organismul și celulele. Curățiți-vă organismul de toate substanțele chimice, toxinele, puroiul, depunerile de mucus și paraziți dăunători! Întăriți sistemul imunitar, alegând un stil de viață sănătos!

Suntem construiți precum o cetate inexpugnabilă. Nenorocirea este că, precum în istoria cuceririi cetății Troia, noi singuri deschidem porțile cetății și introducem „calul troian" în interior. Trebuie să recunoaștem că Cel care ne-a ceat a prevăzut degenerarea uriașă la care vom ajunge și ne-a dotat (echipat) cu multiple mecanisme de apărare, în așa fel încât, este ceva extrem de dificil să putem fi învinși de agenții patogeni. Doar o singură picătură de sânge conține cca 450.000 de globule albe! Faptul că oamenii sunt atât de bolnavi în timpul acesta este o dovadă că am ajuns, prin stilul de viață eronat pe care l-am adoptat, la culmea abuzurilor asupra propriului organism; cu alte cuvinte, ne sinucidem.

Să ne gândim la multiplele *bariere fizice* create cu scopul de ne proteja împotriva invadatorilor. Straturile superficiale ale celulelor moarte ale epidermului, substanțele antibacteriene care acoperă pielea și care sunt prezente în sudoare, transpirație și salivă (numite lizozime), mucusul dens secretat de celulele situate pe orificiile corpului care reține microbii, acizii tari ai stomacului și diverse substanțe (ex. lactoferina, care se fixează pe elementele vitale ca fierul și le împiedică să intervină în multiplicarea a numeroase bacterii)

Apoi, gândiți-vă la mulțimea de celule răspândite în întregul organism, cu ajutorul sângelui circulant: *fagocitele* (*macrofage și polinucleare*) care încorporează germenii și îi omoară; *celulele „natural killer"* (celule ucigașe naturale), ce recunosc celulele infectate cu virus, se fixează pe ele și le omoară făcând să pătrundă în ele substanțe chimice letale; *mastocitele*, care conțin mari granulații de substanțe chimice eliberate de îndată ce primesc o stimulare adecvată; *complementul* este un sistem enzimatic care cuprinde o serie de cel puțin 20 de proteine diferite care învăluie germenii atunci când aceștia pătrund în organism; *citokinele* cuprind mai ales interferonii (molecule secretate de către celule ca răspuns la o infecție de origine virală, care protejează celulele vecine "interferând" cu eliberarea de noi particule virale, plecând de la celula infectată).

Toate aceste mecanisme protectoare enumerate mai devreme au făcut parte din *sistemul imunitar natural*. O reacție mai complexă vine din partea „trupelor" specializate, adevărate detașamente „anti-tero". *Sistemul imunitar adaptativ* intervine atunci când sistemul imunitar natural nu este suficient pentru eliminarea unui germene. Sistemul imunitar adaptativ se modifică la fiecare infecție cu scopul de a reacționa mai eficace față de microbii pe care deja i-a mai întâlnit. Acest sistem cuprinde *Limfocitele (T și B)*, care conțin la suprafața lor molecule receptorii care le permit să recunoască antigenele germenilor pe care îi întâlnesc și *plasmocitele* (sunt forma matură a limfocitelor B și locul principal de elaborare a anticorpilor). *Anticorpii* sunt proteine specializate specifice, elaborate de limfocite, care identifică microbii și se lipesc de ei („se leagă de antigenele invadatorilor"). Există milioane de anticorpi cu forme diferite, care plutesc în fluidele corpului și când un anticorp întâlnește un microb care se potrivește cu forma lui, se cuplează pe acesta și transmite globulelor albe să atace microbul. Anticorpii se mai numesc *gamaglobuline (sau imunoglobuline-IG)*.

Nu mi-am propus în această carte să descriu în detaliu sistemul imunitar. Puteți găsi cărți bune în această direcție și merită să studiați cu atenție acest minunat sistem imunitar – o adevărată „operă" a Creatorului. În schimb, doresc să abordez aspecte importante în legătură cu obiceiuri și factori care slăbesc și suprimă capacitatea de luptă a sistemului imunitar, dar și să vă prezint un plan minunat despre cum puteți fortifica și stimula sistemul dumneavoastră de apărare.

Factori care slăbesc și suprimă capacitatea de luptă a sistemului imunitar

➪ **Hrana procesată** este unul dintre factorii principali ai îmbătrânirii premature și slăbirii sistemului imunitar. Supusă la diverse proceduri termice, cele mai valoroase substanțe nutritive din alimente sunt pierdute, iar altele suferă modificări chimice majore, ce au efecte nocive asupra organismului. Astfel, enzimele (substanțele purtătoare de viață) sunt distruse integral, o mare parte din vitamine se pierd (mai ales vitamina C, atât de necesară sistemului imunitar), iar alte substanțe precum proteinele, lipidele și mineralele suportă transformări ce le fac inutilizabile pentru funcțiile vitale ale organismului și chiar periculoase.

➪ Anumite studii au dovedit că **grăsimile saturate** (majoritatea se găsesc în alimentele de origine animală) sunt legate cu rate crescute ale bolilor autoimune. Eliminând produsele de origine animală, se evită, într-o mare măsură consumul de grăsimi saturate.

➪ Alte studii au concluzionat că **grăsimile polinesaturate** dezvoltă boli autoimune, favorizează cancerul și au un efect advers asupra sistemului imunitar. Pentru a nu îmbătrâni prematur, trebuie să restricționăm grăsimile polinesaturate omega-6, cum ar fi cele din margarină, grăsimile pentru frăgezirea aluatului și sosurile preparate în special din ulei de porumb, șofran și semințe de floarea-soarelui. Cele mai bune lipide sunt cele găsite în semințele de in, migdale, nuci, avocado, și alte semințe consumate **în stare crudă**. Ca uleiuri, folosiți uleiul de măsline presat la rece, uleiul din semințe de in (este bogat în grăsimi omega 3) și uleiul de semințe de struguri.

➪ Consumul de **zahăr** scade imunitatea prin reducerea sau chiar blocarea acțiunii globulelor albe. Evitați să consumați produsele ce conțin zahăr sau înlocuitori ai acestuia.

➪ Evitați o **dietă hipercalorică**. Animalele hrănite cu mai puține calorii au un sistem imunitar cu o treime mai puternic decât animalele normale, spun cercetările de la Institutul Național pentru Îmbătrânire din SUA. Acest lucru este posibil în cazul în care veți consuma fructe și legume din belșug, consumate cât de natural posibil, și veți reduce consumul de grăsimi, dulciuri și alimente rafinate.

➪ Cu cât organismul va primi mai multe **proteine provenind din carne**, cu atât mai mult veți solicita sistemul imunitar și cu atât mai mult veți crea un mediu ambiant potrivit pentru apariția culturilor de paraziți (viruși, bacterii, viermi, giardia) care se hrănesc din deșeurile rezultate în urma digerării proteinelor din carne.

➪ Niciun alt grup de boli nu este atât de perfid ca bolile **autoimune**. Toate bolile autoimune constituie rezultatul unui grup de mecanisme care merg anapoda, în mare parte asemenea cancerului. În acest caz, mecanismul îl constituie sistemul imunitar care atacă în mod eronat celule din propriul organism. Se poate întâmpla ca *antigenele* care trișează/păcălesc corpul nostru – făcându-l să își atace propriile celule – să se afle, de fapt, în mâncare. În procesul digestiei, de pildă, unele proteine scapă în curentul sanguin din intestin fără a fi complet desfăcute în aminoacizii lor constituenți. Părțile nedigerate sunt considerate ca invadatori străini de către sistemul nostru imunitar, care începe să facă tipare pentru a le distruge și astfel se pune în mișcare procesul autoimun autodistructiv. Unul din alimentele care oferă multe din proteinele ce seamănă cu proteinele din corpul nostru este **laptele de vacă**. Tot mai multe dovezi demonstrează că multe din bolile imune sunt legate de consumul laptelui de vacă (diabetul de tip 1, scleroza în plăci, poliartrita reumatoidă etc.). Este recomandată o dietă vegetariană vegan – în care sunt excluse toate produsele de origine animală. Aceasta este cea mai sigură cale.

➪ **Stresul cronic** și stresul repetat duc la reducerea volumului glandei timusului (unul dintre elementele cheie pentru imunitatea organismului) și suprimarea generală a reactivității sistemului imunitar. Se știe că prezența în exces a cortizolului (un hormon produs de glandele suprarenale ca răspuns la stres), are un efect direct asupra reducerii timusului și în inhibarea producției și activității celulelor albe. Cortizolul inhibă capacitatea celulelor albe de a secreta anumiți mesageri (interleucinele și interferonii), astfel că, diversele forme de celule imunitare nu mai pot comunica între ele pentru a lupta eficient împotriva unei infecții. În cele din urmă, și cu totul remarcabil, e faptul că tot cortizolul poate el însuși acționa ca un semnal pentru o multitudine de celule ale sistemului imunitar pentru a le inhiba și opri activitatea (ceea ce înseamnă că celulele respective sunt condamnate la moarte). Ducând o viață agitată, în ritmul trepidant și epuizant impus de societatea actuală, sunteți un candidat sigur pentru o mulțime de boli, multe din ele fundamentate pe imunodepresia organismului dumneavoastră. Oboseala cronică vă slăbește capacitatea de rezistență a organismului la infecții și la alte agresiuni. Eliminați emoțiile și sentimentele negative, aducătoare de boli: mânia, furia, nemulțumirea, negativismul, tristețea, îngrijorarea, frica, egocentrismul, închiderea în sine. Nu uitați că toate aceste stări psihice se traduc prin modificări dramatice la nivel fiziologic și uneori chiar anatomic. Stresul poate ucide neuronii, epuiza glandele, distruge țesuturi și organe, anihila funcții vitale și suprima sistemul imunitar.

➪ Nenumărate studii arată că, în condiții „de seră", adică **trăind în spații închise și cu temperatura constantă**, lipsiți de stimularea contactului nemijlocit cu natura și de cea produsă de efortul fizic, producția de celule cu rol imunitar din organism scade dramatic. În plus, s-a constatat că, în condiții de **sedentarism**, celulele imunocompetente pur și simplu se lenevesc, devenind mult mai puțin active, chiar dacă sunt în număr suficient. Rezultatul este că organismul nu reușește să se mai apere de microbi chiar banali, îmbolnăvindu-se tot mai des. Sensibilitatea la infecții ține în mod firesc de o lipsă de activare a sistemului imunitar.

➪ Mai multe dezvăluiri recente – păstrate, deocamdată, doar în cercurile specialiștilor – indică de pe acum că **vaccinurile** au constituit, în tot secolul XX, o mare și esențială sursă de declanșare a numeroase tulburări nervoase, maladii cu caracter imunologic – multe necunoscute în trecut, adică înainte ca administrarea vaccinurilor să devină o practică internațională - precum și a unor epidemii cu o forță și o arie de proliferare ori viteză de distrugere imunologică

greu de stăvilit. De asemenea, mulți specialiști cred că multe tipuri de cancer se dezvoltă datorită unor viruși încorporați în diverse vaccinuri și apoi introduși în corpul uman. În avalanșa epidemiilor și a campaniilor de vaccinare – decretate periodic – vocile unor mari somități medicale, ca și avertismentele acestora, au trecut neobservate. Cu toate acestea, în ultimul deceniu al secolului XX, la marile reuniuni științifice de profil, experți ai marilor laboratoare și medici de renume au avertizat, în mod constant: unele vaccinuri contaminează, mai mult decât imunizează!

⇨ Deficiențele imunitare mai pot fi consecința **anomaliilor congenitale** cum ar fi agamaglobulinemia lui Bruton ce înseamnă absența imunoglobulinelor din sânge sau sindromului lui **Di George** ce se traduce printr-un defect de producere a limfocitelor T. Alte cauze ale scăderii imunității pot fi **iradierile, tratamentele imunosupresoare** sau **infecțiile cu virus** (în particular virusul cauzator al SIDA).

⇨ **Antibioticele** - imunosupresoare severe - sunt prescrise pentru zeci de afecțiuni banale. În procesul de distrugere a bacteriilor pentru care sunt prescrise, ele omoară de asemenea și flora intestinală saprofită, în special lactobacteriile, afectând sever digestia și asimilarea substanțelor nutritive, tocmai atunci când organismul are mai multă nevoie de ele. Lactobacteriile sunt singurii factori care pot ține sub control candida și alte ciuperci dăunătoare; de aceea, în urma unei cure de antibiotice, candida găsește totdeauna un câmp propice pentru dezvoltare, răspândindu-se în întreg organismul. Un prim efect al infecției cu candida este inhibarea sistemului imunitar, ceea ce înseamnă că medicamentele pe care le luați pentru a combate boala afectează mecanismele naturale de apărare a organismului împotriva respectivei afecțiuni. Când antibioticele sunt însoțite de *corticosteroizi* (cum este *Prednisonul*, de ex.) - alte substanțe frecvent prescrise - efectul distructiv asupra sistemului imunitar crește considerabil.

Influențe negative ale stilului de viață asupra celulelor imunitare

CELULA	ROLUL	INFLUENȚAT NEGATIV DE
Fagocitele (macrofage, neurofile)	- încorporează germenii patogeni - alarmează celelalte celule imunitare	- cafea - dietă bogată în grăsimi animale, colesterol și zahăr
Limfocitele T	- distrug „invadatorii" - coordonează activitatea celorlalte celule	- stres - sedentarism
Limfocitele Helper (ajutătoare)	- rezerva sistemului imunitar	- stres - alcool
Limfocitele supresoare	- supraveghează lupta	- fumat - dietă hiperlipidică - stres
Celulele Natural Killer	- recunosc celulele canceroase, celulele infectate	- stres - sedentarism - fumat
Limfocitele B	- produc anticorpi	- cafea - fumat - alcool - dietă

Factori care fortifică sistemul imunitar

⇨ **ALIMENTAȚIA** este unul dintre cei mai puternici factori prin care sistemul imunitar poate fi fortificat și stimulat. În cele ce urmează, iată câteva din cele mai importante lucruri ce le puteți face pentru sistemul dumneavoastră imunitar:

- Un sistem imunitar slăbit are un volum diminuat de **enzime**. Experiențele făcute au dovedit că o hrană bogată în enzime crește numărul de macrofage cu 700% și de celule ucigașe cu 1300% într-un timp scurt. Macrofagele și celulele ucigașe (Natural Killer) sunt doi dintre luptătorii principali ai sistemului imunitar. Enzimele pot preveni și, de asemenea, distruge celulele canceroase. Cancerul, bolile cardiovasculare, diabetul, bolile autoimune și toate celelalte boli regresează sau sunt chiar învinse atunci când se folosește hrana crudă bogată în enzime. Persoanele cu un sistem imunitar sănătos nu se îmbolnăvesc de cancer. Enzimele măresc eficiența sistemului imunitar, permițându-i să digere mai ușor celulele bolnave sau moarte, să elimine tumorile și chisturile, să distrugă depozitele de colesterol, bacteriile și virusurile, îndepărtând din organism orice alt element nedorit, compus din proteine, grăsimi și hidrați de carbon. Enzimele sunt conținute în alimentele crude și sunt complet distruse în alimente prin coacere, pasteurizare, conservare, adăugare de aditivi chimici, expunere la microunde și la temperaturi mai mari de 40 grade C.

- Folosiţi în alimentaţie **foarte multe alimente crude**: fructe, legume, verdeţuri, nuci şi seminţe germinate. Faceţi ca la fiecare masă să fie o abundenţă a acestor articole alimentare. Faceţi să predomine în alimentaţie folosirea fructelor şi legumelor; ceva mai puţin decât acestea, folosiţi cereale integrale. Apoi în cantităţi şi mai mici, folosiţi leguminoasele, nucile şi seminţele. O astfel de hrană vă va dărui energie, vitalitate, imunitate maximă. Folosiţi cât mai puţin alimente preparate termic şi procesate complicat - care vă degenerează organismul şi îl încarcă cu deşeuri nocive, aducând astfel îmbolnăvirea. Pentru o stimulare mai puternică a imunităţii, consumaţi multe **sucuri** din fructe şi zarzavaturi (orz şi ovăz verde, morcov, cătină, lucernă, urzică, ardei, căpşuni, citrice, pere etc.)
- Cercetările au arătat că **beta-carotenul** măreşte numărul de limfocite T, sau celule „ajutătoare" din sistemul imunitar, care protejează organismul de cancer şi infecţii virale sau bacteriene. Şi în laborator, adăugarea de beta-caroten stimulează celulele imunitare neutrofile să respingă infecţiile micotice care atacă pe cei cu sistemul imunitar slăbit. Consumaţi alimente bogate în betacaroten (beţi şi sucuri): morcov, cătină, spanac, lucernă, dovleac cu miezul portocaliu, pătrunjel, coacăze, măceşe, avocado etc.
- **Vitamina E** stimulează imunitatea prin proliferarea globulelor albe, care luptă împotriva infecţiilor. Un nivel scăzut al vitaminei E din sânge vă face de două ori mai vulnerabil la orice formă de cancer, a concluzionat un amplu studiu finlandez. Alimente bogate în vitamina E: ulei de măsline şi din germenii cerealelor, seminţe de in, de floarea-soarelui, migdale, lapte de soia etc.
- **Vitamina C** are o mare influenţă asupra soldaţilor celulari ai sistemului imunitar; ea acţionează împotriva bacteriilor ca un antibiotic. Mai mult decât atât, vitamina C sprijină în mod spectaculos funcţionarea sistemului imunitar, prin creşterea nivelurilor antioxidantului glutation din organism, esenţial pentru buna funcţionare a sistemului imunitar. Alimente bogate în vitamina C: măceşe, coacăze, cătină, lucernă, pătrunjel, ardei, căpşuni, varză, portocale, lămâie etc.
- **Seleniul** acţionează împreună cu glutation-peroxidază, o enzimă ce se găseşte în organism; este un puternic antioxidant. Seleniu reduce riscul de cancer, fortifică sistemul imunitar şi creşte rezistenţa la infecţii. Surse alimentare: usturoiul, ceapa, strugurii negri, broccoli, drojdia de bere, grâu integral şi cereale, legume organice.
- **Zincul** joacă un rol important în divizarea, creşterea şi repararea celulelor, fiind un bun agent imunitar. Surse alimentare: drojdia de bere, fasolea, germenii de grâu, seminţele de dovleac, ciuperci.
- **Grâul încolţit** (şi alte cereale şi seminţe germinate). Ştim cu siguranţă că germenii au o concentraţie foarte mare de substanţe antioxidante cum ar fi vitaminele A, C, E şi B. Germenii conţin, de asemenea, toate mineralele, inclusiv seleniul şi zincul, atât de necesare sistemului imunitar, plus bioflavonoide, enzime antioxidante, în special superoxid-dismutaza (SOD). Seminţele germinate pot fi folosite cu succes în profilaxia şi terapia cancerului. Consumaţi zilnic 2-3 linguri de grâu germinat sau alte seminţe încolţite.
- **Usturoiul** este unul dintre cele mai puternice antibiotice naturale cunoscute. Contra sucului său, germenii de răceli, gripe şi viroze nu au nicio şansă. Descompune flegma, combate infecţiile, degajează sinusurile, bronhiile şi plămânii. Omoară în doar 5 minute cei mai oribili microbi, chiar şi pe cei ai leprei, gonoreei şi cangrenei. 1 mg de usturoi are aceeaşi putere cât 25 de unităţi de penicilină.
- Fructul de **Cătina albă** (*Hippophäe rhamnoides*) conţine o întreagă „farmacie" de substanţe valoroase. Ea este un puternic imunostimulator. Uleiul din cătină are proprietăţi deosebit de puternice. Acest ulei conţine de 10 ori mai mult betacaroten decât morcovul. Betacarotenul acţionează sinergic cu interferonul, mărind eficacitatea acţiunii acestui compus imunitar şi acţionează în biosinteza imunoglobulinelor. Protejează, de asemenea, timusul. *Licopenul*, substanţa foarte valoroasă prezentă în fructe, are efecte pozitive în prevenirea şi tratamentul cancerului. Cătina este bogată şi în *quercitină* şi *zeaxantină* – doi compuşi cu efect benefic în combaterea bolilor tumorale şi a multor altor boli. Puteţi folosi fructele proaspete sub formă de suc, iar pe cele uscate (apoi măcinate) sub formă de pulbere (10 grame pe zi). De asemenea, pentru multe beneficii, poate fi folosit uleiul de cătină.
- Sucul de **Struguri** (mai ales cei roşii şi negrii) a dovedit puternice activităţi antivirale contra poliovirusului, virusul herpes simplex, a retrovirusului, care provoacă meningita, febra şi diareea, şi a viruşilor gripali. Strugurele este o sursă bună de seleniu, element ce ajută la fortificarea sistemului imunitar. Pe deasupra, strugurele conţine quercitină şi acid elagic – compuşi puternici în suprimarea celulelor canceroase.
- Sucul de **Orz verde** are un efect puternic în vitalizarea generală a organismului, cât şi în fortificarea sistemului imunitar. Conţinutul mare de beta-caroten şi vitamina C, cât şi de alte substanţe vitale, explică acţiunea stimulantă a orzului asupra sistemului imunitar. Mai mult, orzul verde este până în prezent cea mai bogată sursă de superoxid dismutaza (SOD) cunoscută. SOD este una dintre cele mai puternice enzime, ce se comportă ca un adevărat „măturător" de radicali liberi, stopând astfel îmbătrânirea şi prelungind viaţa celulelor.
- Consumaţi multe fructe de pădure precum: **afinele, coacăzele negre şi roşii, măceşele, coarnele, călinele** etc. Aceste fructe conţin cantităţi impresionante de antioxidanţi şi alte mii de substanţe valoroase, depăşind cu mult fructele obişnuite şi alte legume.
- Prin conţinutul divers de flavonoizi, **propolisul** exercită o acţiune directă asupra macrofagelor, determină sinteza de interleucină şi interferon, precum şi asupra factorului de necroză tumorală. Constituenţii de bază ai propolisului determină distrugerea celulelor tumorale prin apoptoză, creşte capacitatea sistemului imunitar de a fagocita celule canceroase, ajută la restabilirea echilibrului organic al bolnavilor de cancer. Se administrează de trei ori pe zi cate 30 picături de tinctură, timp de o lună, cu 10 zile pauză, după care se poate relua (3-4 cure anual). Se poate folosi şi mierea propolizată (combinaţi 1 linguriţă tinctură de propolis cu 2 linguri miere), 3 linguri pe zi. La noi în ţară, în urmă cu câţiva ani, s-a desfăşurat un tratament experimental care a dat rezultate excelente în combatrea virusului

HIV, folosind produse apicole. Tratamentul a fost aplicat internaților dintr-un sanatoriu de copii cu SIDA din Constanța.

- Prin conținutul său de antibiotice, antivirale și imunostimulente naturale, **polenul** este un excelent mijloc de întărire al sistemului imunitar. Folosirea polenului este eficientă ca mijloc de prevenire a virozelor și a infecțiilor bacteriene respiratorii. Se administrează în cure de câte o lună, timp în care se consumă 10-30 de grame zilnic.
- Fiind un energizant puternic, **lăptișorul de matcă** este foarte indicat pentru perioada de convalescență, în sările de stres, suprasolicitare nervoasă. Stimulează sistemul imunitar, reglează metabolismul, prelungește viața. De asemenea, se poate folosi și un alt produs al stupului, păstura.
- **Drojdia de bere** este un extraordinar ajutor pentru bolnavii de cancer. Se administrează vreme de 15-20 zile pe lună, câte 3-4 lingurițe pe zi de fulgi nutriționali de drojdie (se găsesc în magazine specializate sau Plafar). Seleniul, precum și anumite vitamine conținute de acest produs natural (conține toate vitaminele din complexul B), măresc foarte mult rezistența organismului la orice gen de infecție.
- **Preparat imuno-stimulent**: Se pun 200 g polen de albine într-un borcan de 800 ml. Apoi, turnați peste polen conținutul unei sticluțe de tinctură de Echinacea și sucul de la două lămâi, bine filtrat. Se acoperă recipientul cu capac pentru două ore, apoi, cu o lingură, se sfărâmă foarte bine fiecare granulă de polen. După ce ați sfărâmat granulele, umpleți borcanul cu miere polifloră. Se mai pot pune în borcan și 4 g de lăptișor de matcă. Înainte de fiecare întrebuințare, se va amesteca foarte bine conținutul borcanului. Mod de administrare: se va lua câte 1 linguriță din acest preparat până la terminare, de trei ori pe zi, după mesele principale. Este unul dintre cele mai bune preparate naturale care se pot administra pentru întărirea imunității organismului.

⇨ **CLISMA** însănătoșește flora intestinală, având rol esențial în menținerea imunității. Este știut faptul că malignizarea este determinată de modificarea mediului bacterian al intestinului, prin apariția agenților patogeni de putrefacție. 80% din imunitate își are sorgintea în flora colonului! Iată o formulă cu efect imunostimulent puternic: o linguriță mărunțită de Mărul-lupului (partea aeriană a plantei) și două lingurițe de rădăcină de Tătănească se lasă să stea în jumătate de pahar de apă, de seara până dimineața, când se filtrează; maceratul se lasă deoparte, iar planta rămasă după filtrare se opărește cu încă jumătate de pahar de apă clocotită și se lasă să se răcească până ajunge la temperatura camerei; se filtrează infuzia astfel obținută și se combină cu maceratul pus deoparte anterior, obținându-se aproximativ un pahar de 200 ml de preparat. Se pune într-o pară de cauciuc pentru clismă (se găsește la farmacie)sau într-un irigator și se introduce pe colon, prin anus. Se păstrează 15-20 de minute (prin contracția sfincterelor), apoi se evacuează pe cale normală. Este un tratament recomandat în toate formele de cancer, având un rol drenor și imunostimulent puternic. Puteți face o clismă zilnic, dimineața, timp de o săptămână, apoi o clismă la 3-4 săptămâni. O altă formulă pentru întărirea imunității este o combinație dintre rădăcină de Obligeană și rădăcina de Urzică.

⇨ **EXERCIȚIUL FIZIC** este un factor foarte important pentru dobândirea și menținerea unui sistem imunitar sănătos. Faceți zilnic exercițiu fizic, mers în ritm vioi, alergat ușor cât și exerciții adresate tuturor grupelor de mușchi și articulații.

- Exercițiul vioi susținut stimulează celulele albe ale sângelui pentru eliberarea unor compuși numiți *interleucine*. Aceste substanțe chimice din celulele albe ale sângelui, servesc drept modulatoare ale întregului sistem imunitar. Noi putem face orice exercițiu riguros pentru a realiza acest efect, fie că acesta este grădinăritul, mersul pe jos și multe alte activități.
- Exercițiul fizic dublează nivelul de *interferon* din plasmă.
- Stimulează alte substanțe imunitare cum sunt *celulele Natural Killer*.
- Dezvoltă *limfocitele* sanguine.

⇨ **BUCURIA, OPTIMISMUL, CREDINȚA, SPERANȚA, MULȚUMIREA, SATISFACȚIA** – sunt factori puternici care stimulează sănătatea și eficiența sistemului imunitar.

Biblia, Cartea înțelepciunii, ne spune în Proverbe 17:22 „O inimă veselă este un bun medicament, dar un duh mâhnit usucă oasele." (o bună parte din celulele sistemului imunitar își au originea în măduva oaselor).

- Bucuria intensă determină creșterea numărului total de leucocite, a numărului de limfocite și granulocite.
- Stimulează activitatea și crește numărul de limfocite de diverse tipuri (limfocitele T activate, limfocitele T citotoxice, limfocitele T ajutătoare, limfocite B și în mod deosebit a celulelor NK – natural killer)
- Nivelul de anticorpi circulanți este și el stimulat de bucurie; zâmbetul și bucuria determină creșterea concentrației de imunoglobuline de tip G, A și M.
- Bucuria stimulează și nivelul unor fracțiuni ale complementului (o proteină complexă cu rol imunitar).
- În 1987, Candace Pert, în timp ce era la Institutul Național de Sănătate Mintală, a sugerat un echivalent molecular între „liniile telefonice" dintre creier și sistemul imunitar, prin care globulele albe primesc mesaje directe de la creier, ca să lupte împotriva bolilor invadatoare. Ce mesaj trimite creierul sistemului tău imunitar? Este de mirare că Dumnezeu l-a instruit pe apostolul Pavel, pentru ca noi să ne gândim la lucruri care sunt adevărate, nobile, curate, demne de iubit, admirabile, extraordinare și demne de laudă? *„Tot ce este adevărat, tot ce este vrednic de cinste, tot ce este drept, tot ce este curat, tot ce este vrednic de iubit, tot ce este vrednic de primit, orice faptă bună și orice laudă, aceea să vă însuflețească."* Filipeni 4.8

Pentru mai multe amănunte cu privire la influenţa factorilor psihici asupra sistemului imunitar, vă recomand să studiaţi capitolul: „Terapia prin credinţă (Sacroterapia)".

➪ Multe **PLANTE MEDICINALE** au proprietăţi excelente în stimularea sistemului imunitar. În continuare, iată o listă ce conţine câteva plante imunostimulente, ce pot fi folosite în diverse forme:

- **Echinacea** (*Echinacea purpurea*) – supranumită „planta imunităţii", stimulează activitatea macrofagelor, ceea ce menţine funcţionarea sistemului limfatic la un ritm normal. S-a mai remarcat că extractul total de Echinacea are acţiune antivirală, ce se manifestă în acelaşi sens cu a interferonului, spre deosebire de care are avantajul că este termostabil (nu este distrus de căldură). Efectele au fost evidenţiate atât faţă de viruşi ARN, cum ar fi cel gripal, cât şi faţă de viruşi ADN (de exemplu virusul herpetic). În cadrul unui studiu efectuat în Universitatea din München, s-a observat că extractul de Echinacea stimulează înmulţirea limfocitelor T, cu 30% mai mult decât alte medicamente imunostimulatoare. Una din substanţele identificate în Echinacea purpurea a dovedit şi un efect anti-tumoral. Puteţi folosi capsule sau comprimate de Echinacea (de 500 mg). În cazul unui adult, pentru o stimulare viguroasă a organismului se vor lua 10 capsule sau comprimate zilnic, vreme de 21 de zile. După o pauză de 14 zile se mai poate face o cură. Puteţi folosi şi pulberea obţinută din planta bine uscată, trecută prin râşniţa de cafea (1x3 linguriţe pe zi) sau tinctura de Echinacea.
- **Mărul-lupului** (*Aristolchia clematis*), plantă cunoscută şi sub denumirea de *curcubeţică* sau *remf* – Infuzie din o jumătate linguriţă (aproximativ 1-1,5 grame) plantă uscată la o cană apă clocotită. Se lasă la infuzat 10 minute, apoi se strecoară. Se bea timp de 14 zile o cană de ceai, împărţită în două reprize. Apoi, timp de 14 zile se face pauză. Se mai poate face o cură tot de 14 zile, urmată iarăşi de pauză. Planta Mărul-lupului are efecte antitumorale şi antibiotice, măreşte rezistenţa fagocitară a leucocitelor, stimulează fagocitoza naturală, măreşte capacitatea de rezistenţă a organismului faţă de acţiunea agenţilor patogeni (*C.Pârvu – „Universul plantelor"*). **Atenţie!** Nu se supradozează şi nici nu se administrează în cantităţi mari, deoarece are acţiune toxică mai ales asupra rinichilor şi tubului digestiv. Respectând această doză, nu există niciun risc de intoxicare a pacientului. Planta este contraindicată în cazul de insuficienţă renală sau boli renale severe.
- **Năpraznicul** (*Geranium robertianum*) stimulează imunitatea, combate acţiunea radicalilor liberi şi măreşte rezistenţa organismului la stres. Năpraznicul este foarte folositor pentru a combate imediat efectele iradierii, precum şi pentru a îndepărta anumite sechele în urma acestei proceduri. Se administrează 1 linguriţă, de patru ori pe zi, sublingual, 10 minute, după care se înghite cu puţină apă, în cură de 3-6 luni.
- **Mugurii de Plop negru** (*Populus nigra*). Iată ce spunea biochimistul german W. Linnenbrink: „Imaginaţi-vă nişte propolis la care adăugaţi aspirina, antibiotice cu spectru larg, antivirale, ceva substanţe citostatice fără efecte adverse şi apoi hormoni naturali care favorizează procesele de regenerare. Armonizaţi perfect aceste componente şi veţi obţine astfel o imagine cât de cât exactă a calităţilor vindecătoare ale mugurilor de plop." Puteţi utiliza mugurii de plop negru sub formă de tinctură sau ceai.
- **Arnica** (*Arnica montana*) concurează strâns cu Echinacea, având, pe lângă efectele imunostimulatoare, şi o acţiune antibiotică puternică, motiv pentru care adesea este folosită pentru tratarea infecţiilor deja declanşate. Având (în doze mari) o toxicitate destul de mare, Arnica se foloseşte intern, mai ales sub formă de tinctură, care permite o dozare exactă şi are efecte foarte puternice în cantităţi mici. Tinctura de Arnică se administrează câte 50 de picături, diluate într-o jumătate de pahar de apă, de trei ori pe zi.
- Se crede că **Ginsengul** (*Eleutherococus senticosus*) este cel mai puternic dintre adaptogeni şi unul dintre cele mai bune remedii naturale pentru oboseală extremă. Numeroase studii la om şi animale au dovedit că Ginsengul poate spori energia şi rezistenţa la oboseală, îmbunătăţi performanţele mentale, spori rezistenţa generală la diverşi factori de stres, inclusiv la infecţiile microbiene şi virale, la eforturile extreme, lipsa de somn. Îl puteţi folosi sub formă de tablete, tinctură sau în amestecul de ceaiuri de plante.
- **Lemnul-dulce** (*Glycyrrhiza glabra*) stimulează producţia de hidrocortizon de către corp, substanţă ce reduce rapid inflamaţia ţesuturilor, ea fiind de altfel frecvent folosită şi în terapia alopată. Planta stimulează producerea de către corp a cortizonului natural. Lemnul dulce are şi proprietăţi antivirale, stimulând producţia de interferon. Se administrează pulbere de Lemn-dulce: o jumătate de linguriţă de 4 ori pe zi, în cure de 15 zile, cu 10 zile de pauză, sau sub formă de tinctură, 3-4 linguriţe pe zi, în cure de 21 de zile, cu 10 zile pauză.
- **Aloe vera** are efecte antiinflamatoare la fel ca medicamentele de sinteză indometacinul şi prednisonul, cu beneficiul suplimentar de a nu fi toxică. Aloe conţine cel puţin 23 de polipeptide (imunostimulatori) cât şi agenţi anti-tumorali. Înţelegem acum de ce gelul de Aloe controlează un spectru larg de disfuncţionalităţi ale sistemului imunitar, inclusiv cancerul şi SIDA. Are şi efecte antibacteriene, antivirotice şi antifungice. Planta poate fi utilizată sub formă de gel sau alte produse.
- **Fructele de Soc** reprezintă un puternic concurent al medicamentelor antivirale de ultimă generaţie, fiind eficiente în combaterea virusurilor gripale, al virusului herpetic şi un bun adjuvant în tratamentul infecţiei cu HIV. Fructele de Soc ajută la vindecarea majorităţii bolilor degenerative şi la prevenirea bolii canceroase. Fructele de Soc pot fi cel mai bine utilizate sub formă de tinctură (2-4 linguri de tinctură pe zi).
- **Tuia** (*Thuja occidentalis*). Pe lângă alte proprietăţi deosebite, tinctura de Tuia (mai ales când este combinată cu cea de Echinacea) face să crească simţitor capacitatea naturală de apărare a organismului, fiind de un real ajutor în toate bolile infecţioase, bacteriene sau virale, care afectează plămânii şi arborele bronhic. Această combinaţie de tincturi este eficientă şi în combaterea virusului gripal. Tuia poate fi folosită şi ca agent anti-tumoral mai ales

în cancerele cu localizare genitală. Se ia de 3 ori pe zi câte o linguriță de amestec de tinctură de Tuia și tinctură de Echinacea, în proporții egale.

- **Iarba mare** (*Inula helenium*) – Fitoncidele din rădăcina acestei plante au efecte bacteriostatice și antivirale. Remarcabil este efectul menționat de tratatele de specialitate asupra bacilului tuberculozei. Potrivit unor studii de laborator, sescviterpenele au proprietăți inhibitoare asupra celulelor tumorale. Se recomandă folosirea acestei plante mai ales în cancerul pulmonar. Poate fi utilizată sub formă de pulbere, ceai sau tinctură.
- Rădăcina de **Gențiană** conține o substanță naturală care a inhibat reproducerea virală în 40 de cazuri studiate de hepatită virală. De asemenea, îmbunătățește funcționarea sistemului imunitar și mărește numărul de celulele roșii, fiind eficientă în tratarea anemiei. Favorizează buna asimilație a nutrienților, inclusiv a calciului, magneziului și a anumitor vitamine. Planta poate fi utilizată sub formă de ceai sau tinctură.
- Ciuperci **Reishi** și **Shiitake**, folosite sub formă de pulbere încapsulată sau comprimate. Aceste ciuperci pot susține producția de hormoni steroizi datorită efectelor lor pozitive asupra glandelor suprarenale. Au și efecte imunostimulente puternice, mărind producția de celule T și celule B.

Este bine să consultați indicațiile și contraindicațiile în legătură cu această listă de plante, pentru a le alege pe cele mai bune și a le folosi corespunzător.

- **Pulbere de plante cu efect imuno-stimulent**: Aveți nevoie de următoarele plante: Busuioc, Cimbru, Lichen de Piatră, Muguri de Plop, Muguri de Brad (sau de Pin), Cătină albă (fructe). Plantele, bine uscate, se răsnesc - pulbere (se folosește râșnița de cafea), se amestecă în proporții egale, iar din amestec se ia câte o linguriță, de 4 ori pe zi. Se ține sublingual câteva minute, apoi se înghite cu puțină apă de izvor (sau plată). Plantele se iau cu minimum 30 de minute înainte de mese.
- **Tinctură combinată pentru stimularea sistemului imunitar**: Amestecați în cantități egale următoarele tincturi: tinctură de Echinacea, tinctură de muguri de Plop, tinctură de Tuia, tinctură de Arnică și tinctură de fructe de Soc. Veți obține un preparat foarte puternic, ce îl puteți folosi pentru stimularea generală a imunității și infecțiilor localizate divers în organism, dar mai cu seamă cele ale căilor respiratorii și ale aparatului urinar. Pentru o eficiență sporită a tratamentului infecțiilor amigdaliene sau a atacului gripal, folosiți o sticluță cu picurător ce vă va ajuta să picurați chiar pe zona inflamată. Intern, se administrează câte 30 de picături de trei ori pe zi.
- Extractul glicerohidoalcoolic din muguri de **Porumbar** (Prunus spinosa) restabilește capacitatea de apărare a organismului față de infecții intercurente. Se folosește 1 doză de 1,5 ml, de 3 ori pe zi, cu 15 minute înainte de mesele principale.
- Extractul glicerohidoalcoolic din mlădițe de **Măceș** este un tonic general, vitaminizant, antiinflamator, antialergic și imunostimulator. Se folosește 1 doză de 1,5 ml, de 2 ori pe zi, cu 15 minute înainte de mesele principale.
- Extractul glicerohidoalcoolic din muguri de **Mesteacăn pufos** (Betula pubescens) este un simulent al al funcțiilor de detoxifiere hepatică prin intermediul activării celulelor Kupffer. Acest extract este un bun imunostilator, activând sistemul reticulo-endotelial și un tonic general. Se folosește 1 doză de 1,5 ml, de 2 ori pe zi, cu 15 minute înainte de mesele principale.

⇨ Beți **APĂ** din belșug (cel puțin opt pahare/zi, iar în zilele foarte călduroase de vară și mai mult) pentru a ajuta sistemul dumneavoastră imunitar să funcționeze bine. Dacă trupele polițienești și de intervenție ar fi bine pregătite, dar nu ar putea să fie suficient de mobile și nu ar ajunge suficient de repede la locul cu „pricina", folosul ar fi minim, sau uneori nul. Trupele de intervenție trebuie să se miște rapid, să aibă vehicule rapide și să ajungă cât de repede acolo unde sunt cantonați infractorii. „Vehiculele" pentru „trupele" de intervenție ale sistemului imunitar sunt sângele și limfa. Apa fluidifică sângele și limfa, iar sistemul imunitar funcționează mult mai bine, devine mai eficient. Apoi, în urma luptelor aprige dintre celulele imunitare și „infractori" (viruși, microbi, bacterii etc.), rezultă multe „decese", care constau în reziduuri nocive și împovărătoare ce trebuie transportate și eliminate din sistem tot pe cale sanguină și limfatică.

⇨ Poate vi se pare ciudat, dar **apa** folosită **extern** în diverse proceduri, poate înviora și favoriza acțiunea sistemului imunitar. Procedurile de **hidroterapie** amintite mai jos, stimulează producerea și acțiunea celulelor albe. Bineînțeles, aceste proceduri trebuie folosite cu înțelepciune, unele dintre ele având anumite contraindicații ce trebuie cunoscute (vezi capitolul „Apa – fluidul vieții").

- Dușurile alternante;
- Dușurile reci;
- Baia rece de câteva secunde;
- Fricția cu mănușa rece;
- Baia caldă la picioare.

⇨ Pentru a ne păstra sănătatea este foarte important să ne „călim" organismul, să-l punem într-un permanent **contact cu mediul înconjurător**. Astfel, **MIȘCAREA FĂCUTĂ ÎN AER LIBER**, indiferent de anotimp, este medicamentul cel mai bun pentru imunitate. Contactul cu natura, are un efect tonic extraordinar asupra întregului organism. În acest sens, se recomandă în mod special plimbările în natură (mai ales prin păduri și pajiști), ascensiunile montane, alergările ușoare, munca în grădină și livadă, sporturi necompetitive care să stimuleze cât mai multe grupe de mușchi.

⇨ **EXPUNEREA MODERATĂ LA RAZELE DE SOARE** face să crească atât numărul de globule albe cât și capacitatea acestora de a lupta împotriva infecțiilor. De asemenea, razele solare determină creșterea cantității de gamaglobulină - o proteină ce ajută organismul să lupte împotriva infecțiilor. Lumina soarelui distruge bacteriile patogene și microbii și chiar unii viruși. Faceți băi de soare, evitând expunerea în timpul soarelui puternic, cât și orice arsură.

⇨ Lipsa de somn este un factor stresant major, care afectează sănătatea fizică și mentală și conduce la depresie imună, susceptibilitate crescută la răceli, gripă și altele. Este bine să știți că **SOMNUL DE NOAPTE ADÂNC**, odihnitor vă poate ajuta în mare măsură la controlarea nivelului de cortizol (hormon produs de glandele suprarenale ca răspuns la stres) și la reducerea pe termen lung a riscului unor boli cronice. Nivelul de cortizol în organism crește odată cu înaintarea în vârstă. Un somn prost, atât calitativ cât și cantitativ duce la niveluri crescute de cortizol, iar cantitatea crescută de cortizol stânjenește atât capacitatea noastră de a dormi, cât și perioada pe care mintea noastră o petrece în perioada cea mai benefică de somn adânc. Astfel, intrăm într-un cerc vicios, care ne împinge spre panta bolilor cronice. Nu vă culcați mai târziu de ora zece și nu uitați că două ore de somn înainte de miezul nopții valorează patru ore după miezul nopții. Dacă sunteți epuizat, poate va fi nevoie să mai „trageți câte un pui de somn" și la prânz. Camera să fie bine aerisită. Încredințați îngrijorările lui Dumnezeu și dormiți în pace.

*****

Drag prieten, ai observat bine că poți singur să-ți distrugi sistemul imunitar prin alegerile pe care le faci zilnic, punând astfel o temelie sigură pentru boală și suferință, sau poți face alegeri înțelepte, care îți vor fortifica sistemul de apărare și astfel vei fi ferit de boală și ruină. E minunat să fii sănătos, să te simți bine, să poți sluji celor în suferință, și să nu fii tu cel slujit și în suferință. De fapt, dacă vom alege bine, nici măcar nu vom ști de câte nenorociri am scăpat.

Dumnezeu să ne ierte de modul abuziv în care ne-am comportat față de propriul organism, dar în același timp să-I mulțumim Creatorului care s-a îngrijit de noi și ne-a dotat cu acest uimitor sistem imunitar, fără de care am fi dispărut de mult de pe această planetă!

Lupta neloială între remediile naturale și medicamentele de sinteză

„Lăsați leacurile în borcanele lor dacă puteți vindeca bolnavul cu ajutorul hranei."
Hipocrate – părintele medicinii

Vreau încă de la început să subliniez că scopul acestui capitol nu este de a discredita medicina alopată, și cu atât mai puțin de a calomnia pe cineva sau vreo clasă de oameni. Nici pe departe. În cadrul medicinii alopate știu că au existat și există oameni sinceri, dedicați, care au fost dispuși să-și sacrifice viața pentru binele oamenilor.

Acest capitol are un alt scop.

Avem nevoie de a cunoaște adevărul. Avem nevoie de informații corecte, cât mai pure și realiste. Din păcate, prea multe informații sunt doar niște „lături" cu care este hrănit publicul. Cum am putea să evaluăm just, să apreciem corect și să decidem inteligent, dacă nu avem datele corecte ale problemelor? Avem nevoie să cunoaștem inclusiv acele fațete ascunse de publicul larg. Pentru că în joc este o problemă vitală: sănătatea și viața noastră. Fiecare individ de pe Terra, într-un anumit sens, ar trebui să fie un cercetător în ramurile ce studiază științele vieții.

Este adevărat că acest capitol va prezenta și informații incomode pentru unii, dar salvatoare pentru mulți alții.

Sper că nimeni nu se va supăra citind aceste informații. Nu există un motiv onest de a ne supăra, pentru că lucrurile ce vor fi spuse reprezintă purul adevăr. Totuși, în cazul în care cineva se va supăra, acest lucru va descoperi lipsa de onestitate. Viața oamenilor trebuie socotită mai importantă decât profitul, vanitatea, popularitatea și alte considerente. Dacă iubim adevărul, dacă iubim oamenii, dacă dorim binele, oare nu este timpul să renunțăm la căi și mijloace ce contravin acestor scopuri? Dacă descopăr că un lucru creează mai multă suferință semenului meu decât să-l ajute, voi continua eu să i-l ofer, luându-i și bani pentru aceasta? Nu pot să cred că un om onest poate răspunde cu „da", la această întrebare.

Acest capitol nu susține o anumită clasă de oameni și lovește în alta. Știu că există multe persoane care sub adăpostul titlului de „medicină naturistă", folosesc principii similare, eronate, egocentrice găsite la mulți medici de factură alopată. Nu am de gând să promovez vreo breasla de oameni, vreo asociație sau religie, ci adevărul. Oamenii au nevoie de adevăr pentru a fi liberi. De fapt, cred că toți oamenii de bine, toți cei care nu au interese egoiste, cei care sunt dedicați trup și suflet lucrării de restaurare a omenirii bolnave și ruinate, cei în inima cărora Dumnezeu a semănat dragoste pentru semeni, vor fi animați de același spirit și vor colabora. Chiar dacă vom avea păreri greșite asupra unor capitole, sinceritatea și onestitatea ne vor ajuta să renunțăm la eroare și să promovăm binele. De aceea, vă rog, să considerați acest capitol ca un apel de suflet la onestitate și nu-i interpretați greșit menirea și spiritul în care a fost scris!

❑ Epoca de "hipnoză" a medicamentului

Se pare că trăim într-o epocă de "hipnoză a medicamentului", când oamenii nu mai vor să gândească raţional ce fac şi cu ce preţ. Medicamentul, la fel ca şi emisiunile de divertisment promovate prin intermediul televiziunii, promite că te va ajuta să te „simţi" bine. Nu contează cu ce preţ, important este să te simţi bine, sau mai bine zis să ai impresia că totul este în regulă. După cum problemele noastre reale din viaţă nu sunt rezolvate prin privirea la televizor, tot aşa dezechilibrele noastre din organism nu sunt nicidecum eliminate prin ingerarea de medicamente.

Ce este şi ce reprezintă „Medicamentul", acest adevărat „Zeu" al prezentului, căruia i se „închină" o întreagă societate umană, ajunsă la fel de dependentă de ideea de „medicament", ca şi cea de „televizor", „automobil" etc.? Astăzi, majoritatea oamenilor nu-şi pot concepe viaţa modernă fără „dulăpiorul cu medicamente", pentru care utilizarea acestora a devenit o „modă", ca ultima maşină de lux, în timp ce, mulţi alţii, percep medicamentele ca pe „alimente de uz curent" - fără să fie alimente, ci pastile, droguri, luate cu pumnul sau pumnii – şi din a căror lipsă ajung în stradă, la proteste naţionale...

❑ Când înţelegem adevărata natură a bolii, doar atunci putem vedea clar şi corect ce înseamnă vindecarea.

Thomas Sydenham, supranumit „Hipocrate al Angliei", a exprimat conceptul de boală într-o singură frază : „Boala, declara el, nu este altceva decât efortul depus de corp pentru a scăpa de materiile morbide". Sydenham a trăit în secolul al VII-lea. Dar aceste cuvinte sunt tot atât de adevărate astăzi, pe cât au fost şi atunci. Chimistul olandez Herman Boerhave, mergând pe urmele lui Sydenham, declara la rândul lui : „Boala este vindecată cu ajutorul Naturii, prin neutralizarea şi eliminarea materiilor morbide".

> ***„Boala nu este altceva decât efortul depus de corp pentru a scăpa de materiile morbide."***

Ei bine prieteni, dacă boala reprezintă „efortul organismului de a scăpa de materiile morbide", toxice, credeţi că este o atitudine inteligentă, raţională, să adăugăm alte substanţe chimice, toxice, asupra organismului deja intoxicat şi să numim aceste substanţe chimice „leacuri", „medicamente"? Organismul se „chinuieşte" şi se trudeşte să elimine substanţele toxice, iar noi să-l împovărăm tocmai într-un moment dificil?! Este absurd acest lucru, iraţional, fără niciun fundament real ştiinţific şi împotriva principiului hipocratic: „Primum non nocere" („În primul rând, să nu fie nociv"). Primul lucru inteligent pe care-l putem întreprinde este să ne oprim din abuzurile noastre asupra organismului şi să-l lăsăm liniştit, cel puţin să-şi facă treaba, dacă nu ştim cum să-l ajutăm să şi-o facă mai eficient (mă refer la ajutorul ce i l-am putea oferi printr-o cură de dezintoxicare.)

Doctorul endocrinolog Hans Selye, laureat Nobel pentru cercetări asupra stresului, vede în folosirea agenţilor chimici (medicamentelor) o formă de „viol organic" a organismului, adevăraţi agenţi de stres asupra organismului:

„Toate maladiile – oboseala, nervozitatea, insomnia, spasmofilia, anxietatea, hipertensiunea, varicele, hemoroizii, căderea părului, durerile de stomac, impotenţa, frigiditatea etc. – sunt maladii de stres. Cum credeţi că un remediu chimic – agent de stres prin excelenţă – vă poate ameliora vreun rău? Mai ales că, imediat ce un medicament a fost înghiţit, injectat etc., organele de excreţie nu au decât un singur obiectiv: să-l elimine pe intrus. Iar dacă un asemenea viol organic se repetă zilnic, organismul nemaiputând reacţiona, se instalează stresul."

Iată câteva afirmaţii celebre referitoare la mecanismul de recuperare din boală, exprimate într-o simplitate admirabilă de Hipocrate, părintele medicinii, dar uitate şi desconsiderate atât de mult:

„Eu sunt primul meu medic pentru că sunt ceea ce mănânc."

„Natura vindecă, medicul nu este decât asistentul ei."

„Alimentul să vă fie medicament şi medicament să vă fie alimentul."

„Suntem ceea ce mâncăm, iar bolile trebuiesc tratate înainte de toate prin alimentaţie."

„Lăsaţi leacurile în borcanele lor dacă puteţi vindeca bolnavul cu ajutorul hranei."

Atunci când sunt bolnavi, cei mai mulţi oameni trebuie să-şi ocupe timpul înghiţind pilule sau cineva să se ocupe de ei, fie chiar şi printr-o intervenţie chirurgicală. Dacă li se spune să se odihnească, să se abţină de la unele alimente, să permită corpului să se vindece singur, ei rămân sceptici şi temători. Se vor duce să consulte un medic care face ceva. Astfel, medicina modernă a îndepărtat metoda simplă şi puţin spectaculoasă a lui Hipocrate de tratare a bolii prin regim: hrană adecvată, aer curat, repaus.

❑ O medicină care încearcă să combată simptomele şi nu cauzele

Pentru a înţelege deosebirea esenţială dintre strictul sistem terapeutic alopat, pe de o parte, şi cel naturist, pe de altă parte, este necesară definirea termenilor, pentru limpezirea oricărei neînţelegeri. Astfel, consultând Dicţionarul Explicativ al Limbii Române (DEX), constatăm că termenului de *alopatie* i se atribuie următoarea definiţie: „tratament medical constând în administrarea unor medicamente în doze care, la omul sănătos, ar declanşa efecte contrare simptomelor caracteristice bolii care trebuie tratată". Putem constata cum, din definiţie şi, parţial, chiar din denumirea conceptului, se poate deduce sensul acestuia : alo-patie, adică "altă boală" ("allos" = "alta" şi "pathos" = "boală"), „contrară simptomelor bolii iniţiale".

Altfel spus, **pentru a anihila un simptom al unei boli - şi nu boala în ansamblu – în organismul afectat se introduce un medicament (o substanţă chimică sau un grup de substanţe de sinteză) care va duce la declanşarea unor mecanisme de compensare şi neutralizare a simptomului, dar care, introdus la omul normal, s-ar manifesta printr-un simptom contrar celui manifestat la omul bolnav** (un medicament de scădere a tensiunii administrat uzual

unui hipertensiv, în cazul utilizării accidentale de către un om sănătos, va genera simptome hipotensoare). Acest fenomen este foarte cunoscut fizicii mecanice, când, pentru reechilibrarea talerelor unei balanțe, dezechilibrată prin îngreunarea unuia din brațe (simptomul numit boală), se așează o greutate echivalentă pe celălalt braț (medicamentul ce neutralizează simptomul). La fel, la matematică, pentru a avea un rezultat de plus (relativa vindecare), minusul (simptomul) va trebui asociat (înmulțit) tot cu un minus (medicamentul declanșator al simptomului de tip contrar). La fel ca homeopatia, esența procesului pentru cele două sisteme terapeutice pare a fi identică : „cui pe cui se scoate" - doar mijloacele diferă.

Sistemul terapeutic alopat se adresează strict simptomelor și nu bolii în ansamblu, efectelor și nu cauzei reale, interne.

În concluzie, se observă cum, prin definiție, acest principiu – **„contraria"**, aplicat de către (super)specializatul sistem terapeutic alopat, **se adresează strict simptomelor și nu bolii în ansamblu, efectelor și nu cauzei reale, interne**. Această concluzie este confirmată de multitudinea efectelor secundare ale medicamentelor folosite în sistemul alopat, efecte produse prin amplificarea dezechilibrelor organice intra- și inter-celulare, generate de acțiunea unilaterală a substanțelor chimice medicamentoase. Prin utilizarea aproape exclusivă pentru „vindecare" a medicamentului de sinteză chimică industrială, **sistemul alopat nu ține cont de rezolvarea adevăratelor cauze primare, generatoare ale bolii** - dezechilibrele metabolice datorate intoxicării organismului cu toxine alimentare, dar și de cauze mai subtile aparținând dimensiunii psihice și mentale (toxicitate psiho-mentală).

Într-o lucrare competentă asupra medicinii naturiste, colectivul de medici coordonați de dr. Pavel Chirilă, subliniază inteligent și clar problematica „medicamentului", ca manieră de tratarea a bolii:

„Mascarea simptomelor cu ajutorul medicației nu rezolvă boala, ci doar o ascunde, cauza ei profundă nefiind înlăturată. Cauza profundă, ‚intoxicarea', căreia i s-a blocat o cale de descărcare prin medicația utilizată, va folosi o altă cale pentru a se descărca (apariția unui alt simptom) sau se va descărca în profunzime la nivel metabolic celular sau la cel al perturbărilor de multiplicare (tumori maligne și benigne). Astfel, deși blocarea unei colici biliare este considerată necesară atât de naturiști cât și în medicina alopată, ea nu rezolvă cauza care a făcut posibilă apariția crizei biliare (respectiv diskinezia biliară). Atâta vreme cât această cauză nu este înlăturată, ea va putea da naștere oricând unei alte crize sau va putea evolua asimptomatic spre o boală mai gravă (de exemplu un calcul biliar cu blocaj consecutiv de căi biliare, colestază și tot ansamblul de modificări)." *(Chirilă, P. și M., Constantin, D., Jurj, Gh., Popescu, A., Papacostea, E. - Medicină naturistă, sub redacția Pavel Chirilă, Edit. Medicală, București, 1987)*

Mascarea simptomelor cu ajutorul medicației nu rezolvă boala, ci doar o ascunde, cauza ei profundă nefiind înlăturată.

Toate inconvenientele generate de folosirea medicamentelor sunt îndepărtate prin utilizarea sistemului nutrițional natural, unde terapia ține cauza. Alimentația naturală, prin simplul, dar eficientul proces de dezintoxicare, acționează direct, firesc și natural.

Cu un admirabil curaj, dr. T. Colin Campbell, eminentul cercetător în domeniul nutriției și conducătorul celui mai vast studiu epidemiologic, studiul China, spune lucrurilor pe nume:

„Lucrul cel mai grav este că pomelnicul de cercetări în domeniul medicamentelor, genelor, echipamentelor și tehnologiei nu ne va vindeca niciodată de bolile noastre cronice. Bolile noastre cronice sunt în mare măsură rezultatul unor atacuri infinit de complexe asupra corpurilor noastre prin consumarea de hrană proastă. Nicio intervenție cu un singur produs chimic nu va egala vreodată puterea ce o căpătăm prin consumul celor mai sănătoase alimente. Mai mult decât atât, compușii chimic izolați ca medicamente pot fi foarte periculoși. Însuși Institutul Național al cancerului din SUA declara: „Ceea ce este clar este faptul că majoritatea tratamentelor pe care le facem noi vor produce anumite efecte adverse." Nu există niciun pericol atunci când te alimentezi cu o dietă sănătoasă, ba dimpotrivă există foarte multe beneficii, inclusiv economii uriașe atât în domeniul prevenirii cât și al tratării bolii." *(Dr. T. Colin Campbell, Thomas Cambell II - Studiul China)*

Dacă bolnavilor din spitale li s-ar oferi hrană vegetariană, preponderent crudivoră, și s-ar aplica alte câteva remedii simple, cea mai mare parte din ei ar experimenta beneficii deosebite și o mare parte din ei s-ar recupera din boală. Chiar boli foarte grave, unele socotite incurabile, ar beneficia de vindecare sau, cel puțin, de ameliorări semnificative.

Oamenii ar trebui educați să adopte un stil de viață sănătos. Acesta este cel mai mare bine ce poate fi făcut în domeniul medical. Populația are o nevoie disperată să dobândească o concepție corectă despre legile vieții, sănătate și boală. Cauzele și mecanismul îmbolnăvirii trebuie arătate cu claritate. Oamenii trebuie să fie învățați să vadă clar legătura dintre stilul de viață eronat ce l-au adoptat și bolile de care suferă.

„Problema cea mai mare a medicinii moderne este de a educa și motiva bolnavii să adopte un mod de viață mai sănătos." *(Dr. William Castelli, director al studiului Framingham, cel mai mare studiu întreprins asupra bolilor cardiovasculare)*

☐ Bolile iatrogene: 50.000 de medicamente – 50.000 de efecte secundare

Ați auzit de bolile iatrogene? Destul de posibil să nu fi auzit. Da, este un termen pentru care omul obișnuit are nevoie de dicționar, fiind într-o limbă necunoscută (și aceasta este o strategie de monopol). Și totuși acest grup de boli (iatrogene) ocupă locul trei în topul bolilor ce conduc la deces, fiind depășite doar de bolile cardiovasculare și cancer. Ei bine, bolile iatrogene sunt bolile produse din cauza efectelor adverse ale medicamentelor și ale greșelilor din practica medicală. O, chiar așa? Medicamentele să ucidă atâți oameni? Da, acesta este purul adevăr.

Şi după cum bineînţeles ai nevoie să ştii cum să te protejezi faţă de bolile de inimă şi de cancer, trebuie să ştii să te protejezi şi de medicamente. Poate sună oam ciudat, dar este adevărat.

Cât de valoros este următorul citat care a fost scris cu mai bine de 100 de ani în urmă. Dacă am lua aminte măcar acum la acest adevăr!

„Oamenii au nevoie să fie învăţaţi că **medicamentele nu vindecă bolile**. Este adevărat că ele, uneori, oferă uşurare pe moment, iar pacientul pare a se însănătoşi ca urmare a folosirii lui. Aceasta, deoarece natura are suficientă forţă vitală pentru a elimina otrava şi a corecta condiţiile ce au provocat boala. **Sănătatea se reface în ciuda medicamentului. Însă, în cele mai multe cazuri, medicamentul schimbă numai forma şi localizarea bolii.** Deseori, efectul otrăvii pare să fie anulat pentru un timp, dar **rezultatele rămân în organism şi provoacă un mare rău cândva, mai târziu**." *(E. White - Divina Vindecare, p.126)*

Următoarele informaţii sunt preluate din surse statistice sau din lucrări serioase, vrednice de crezare. Ele vă vor prezenta o altă faţetă a lumii medicale despre care, probabil, ştiţi prea puţin.

- În acest secol, s-au produs şi se produc cantităţi enorme de medicamente alopate, poluare agresivă şi relativ bruscă pentru fiinţa umană. Redăm câteva cifre citate de Percek, Rîndaşu şi Melville: în Franţa apar pe piaţă aproximativ 3 miliarde de tablete pe an; în SUA, mai mult de 100 de fabrici produc în jur de 3.700 kg de amfetamine pe an, adică 37 miliarde de doze. În 1975, în SUA, cheltuielile totale pentru medicamente au fost de 955 milioane dolari. În 1970, în Anglia, s-au prescris 214 milioane de reţete cu hipnotice (58%) şi analgezice (15%). În Franţa, consumul de antibiotice constituie o treime din consumul total de medicamente (care însumează 3,5% din cheltuielile naţionale). În SUA, între 1948-1966 s-au lansat pe piaţă 7.563 de variante noi de medicamente. S-ar zice că după această artilerie grea aruncată în lupta cu boala, secolul XX ar trebui să fie trăit numai de oameni sănătoşi. Ştim prea bine că nu este aşa. Dimpotrivă, oamenii sunt tot mai bolnavi.
- Circa **70% din femeile şi 55% din bărbaţii germani folosesc în mod regulat diverse medicamente** – tablete, drajeuri şi capsule de toate culorile, prafuri, siropuri, picături sau supozitoare. În medie, fiecare cetăţean german foloseşte astăzi de cinci ori mai multe medicamente decât înaintea celui de-al doilea război mondial. În celelalte ţări ale Europei de Vest situaţia este similară.
- Astăzi se cunosc atâtea efecte secundare ale medicamentelor, pe cât de multe medicamente există. Încă din anul 1968, la sediul *Organizaţiei Mondiale a Sănătăţii* din Geneva s-au înregistrat deja **50.000 de efecte secundare** ale medicamentelor existente pe piaţă. Anual, în S.U.A. se cheltuiesc trei miliarde de dolari pentru a trata afecţiunile provocate de efectele secundare ale medicamentelor.
- *„US News & World Report"* demonstrează că **medicamentele prescrise prin reţete omoară mai mult decât accidentele rutiere, pneumoniile sau diabetul.** 20% din medicamentele noi au efecte secundare grave necunoscute, şi mai mult de 100.000 de americani mor în fiecare an din cauză că îşi iau în mod corect medicaţia prescrisă în mod corespunzător. Este concluzia unei anchete întreprinse de „Journal of the American Association" (JAMA), potrivit căreia **efectele secundare indezirabile ar constitui cea treia cauză a mortalităţii din SUA**, îndată după bolile cardiovasculare şi cancer.
- În prefaţa cărţii *„Iatrogenic thoracic complications"*, Morton A. Mayers arată că **1,5 milioane de oameni** (adică 3-5% din cei internaţi în spital) **au o reacţie medicamentoasă drept cauză primară de apel la medic.**
- Din zone mai îndepărtate ale extremului Orient, cotidianul chinez *„Dimineaţa din Beijing"* susţine că utilizarea medicamentelor inadecvate, perimate sau contrafăcute este cauza decesului a circa 200.000 de persoane anual în China, mai mult decât victimele tuturor bolilor infecţioase la un loc. Potrivit aceluiaşi cotidian, „Asociaţia chineză de Protecţie a Consumatorilor" a tras semnalul de alarmă, precizând că dintre cele 50 de milioane de chinezi spitalizaţi anual, **2,5 milioane sunt internate din cauza medicamentelor**. Datele par cu atât mai veridice, cunoscută fiind greutatea de a obţine informaţii medicale din zona chineză pe aceste teme – cel mai recent exemplu fiind epidemia de pneumonie atipică, izbucnită în sud-estul Chinei, prin ianuarie 2003.
- Pe de altă parte, medicii care lucrează în secţiile de urgenţă din spitale din România afirmă (martie 2003) că **„excesivul consum de medicamente este răspunzător de o treime din spitalizări şi de jumătate din decesele ce apar după 60 de ani.**
- Chiar şi cele mai bune şi eficiente medicamente produc o mulţime de efecte secundare neplăcute şi uneori chiar periculoase. Haideţi să ne referim la un exemplu simplu – la aspirină. Mulţi oameni iau aspirină pentru cel mai mic semn de febră, răceală sau durere de cap. În fiecare 24 de ore, în SUA se consumă 45 de tone din acest medicament! Anual **100.000 de persoane suferă de pe urma efectelor toxice severe ale aspirinei** sau ale altor produse înrudite. Banala aspirină produce o listă „respectabilă" de 31 **de efecte secundare**, variind de la mâncărimi ale pielii la ulcer!
- Să luăm ca exemplu cazul medicamentelor folosite pentru tratarea hipertensiunii arteriale. Acestea sunt cele mai folosite şi printre cele mai eficiente medicamente. Însă, pe lângă scăderea tensiunii arteriale, ele produc şi o mulţime de efecte secundare nedorite, cum ar fi slăbiciune, oboseală, somnolenţă, dureri de cap, depresie mentală, ameţeală, balonare, transpiraţie, indigestie, instabilitate emoţională, îngreunarea vorbirii, creşterea nivelului colesterolului şi impotenţă.
- Cartea doctorului Earl Mindell, *„Biblia vitaminelor"*, înşiruie **64 de medicamente cu sau fără reţetă care vă privează corpul de substanţe nutritive vitale**. Spre exemplu: aspirina elimină vitaminele C şi B şi acidul folic; cortizonul şi prednisonul îndepărtează zincul; laxativele şi medicamentele contra acidităţii gastrice distrug vitaminele A, D, E şi K; diureticele distrug potasiul.
- În conformitate cu studiile publicate şi cu "Grupul de Cercetare pentru Sănătate Publică" (*„Public Citizen Research Group"*), **119 din cele 364 de medicamente prescrise cel mai frecvent oamenilor în vârstă n-ar trebui să fie**

folosite, pentru că există alternative mai sigure și eficiente. În fiecare an, aproape **659.000 de adulți trebuie să fie internați în spital din cauza efectelor secundare ale medicamentelor. Alte aproape 9 milioane suferă acasă de pe urma reacțiilor adverse la medicamente.**

- Imaginați-vă că luați un medicament care cauzează teribila boală a lui Parkinson. **Pe piață există 29 de medicamente care pot produce Parkinson.** Mai sunt alte **65 care pot produce demența.** PCRG spune că sunt **86 de medicamente care produc depresie, 105 care produc halucinații, 46 care provoacă serioase probleme de echilibru, 22 care pot provoca accidente auto, 119 care produc probleme sexuale ; 88 duc la constipație, iar 18 pot produce insomnii.**" *(Revel, Ch. & "Medical Research Co" University Staff – Medicamente uimitoare pe care nu le cunoașteți încă)*
- **Medicamentele antiinflamatoare clasice utilizate în afecțiunile reumatice ucid la fel de mult ca SIDA și de trei ori mai mult decât cancerul de col uterin sau melanoamele**, motiv pentru care toate aceste produse trebuie luate „numai la recomandarea medicului și sub directa lui supraveghere", au anunțat mai mulți membri ai Societății de Gastroenterologie și Endoscopie Digestivă, în cadrul unei conferințe de presă din data de 21.05.2002.
- În anul 1992, au fost prezentate la Conferința Asociației Medicale Britanice studii care pun sub semnul întrebării **situația paracetamolului**. Într-unul din aceste studii se precizează că numai în primele luni ale anului 1992, au fost semnalate în jur de **500 de persoane care s-au sinucis cu Paracetamol**, în vreme ce peste 10.000 de britanici au fost internați în același interval de timp din cauza otrăvirii cu același medicament. *(A. Percek - Lumea medicamentelor)*
- „Una dintre cele mai frecvente probleme legate de medicamente este **alergia**. De exemplu, **aparent nevinovatul piramidon, poate duce la erupții cutanate, distrugerea globulelor albe din sânge și este suspectat de producerea de cancer gastric.**" *(Dr. V. Nădășan – Viață din belșug)*
- Unele tranchilizante, precum valium și librium, au devenit deja o necesitate obișnuită a societății de consum occidentale. Ele aduc aproximativ 30% din încasările industriei farmaceutice. Acest fapt este ușor de înțeles, din moment ce în Marea Britanie, spre exemplu, fiecare al zecelea somn de noapte este indus pe calea unui asemenea somnifer.
- Nu putem uita catastrofa produsă de somniferul numit talidomină: mii de copii, ai căror mame folosiseră acest medicament în timpul sarcinii, s-au născut infirmi, urmând să rămână stigmatizați pentru toată viața.
- Un raport al departamentului de combatere a narcomaniei din S.U.A. arată că, în anul 1975, existau **7-8 milioane de persoane care deveniseră dependente de amfetaminele, somniferele și calmantele** prescrise de medic. În Germania, din 80.000 de oameni dependenți de droguri (în anul 1977) și supuși dezintoxicării, 11.000 (adică 15%) nu sufereau de pe urma drogurilor, ci datorită calmantelor și somniferelor prescrise de medici. Numărul acestora e în continuă creștere." *(Dr. Samuel Pfeifer - Vindecare cu orice preț?)*

❒ Slăbirea lobului frontal din cauza medicamentelor

- „Medicamentele date ca stupefiante [sedative, tranchilizante, anestezice], orice ar fi, **afectează sistemul nervos**" E.White - Hov to Live, nr.3, p.57
- **Multe rețete și droguri care se găsesc la magazin pot și ele slăbi funcționarea lobului frontal.** Dacă mergeți la o bibliotecă și citiți un raport despre efectul pe care îl au diferite droguri, veți afla că **multe au o influență asupra sistemului nervos central**, și una din cele mai afectate zone ale sistemului central nervos este lobul frontal. Mulți oameni folosesc medicamente de care nu au nevoie, iar **efectele lor secundare ar putea fi vătămătoare pentru personalitate și caracter**. De aceea, înainte de a ne decide să luăm un anumit medicament, beneficiile ar trebui cântărite cu atenție în comparație cu riscurile." Neil Nedley, M.D. - Proof Positive

Medicamentele care afectează în mod obișnuit mintea:

⇨ medicamentele pentru astmă – Beta agonists

⇨ medicamentele pentru tensiune – Beta blocante, calcium channel blockers, centrally acting agents (Clonidine, Methyldopa, etc)

⇨ tranchilizante și somnifere – benzodiazepines antidepressants

⇨ tablete anti-ulcer – hidrogen-blockers (Tagamet, Zentac)

⇨ medicamente antiinflamatorii

⇨ antinevralgice, narcotice

⇨ medicamente împotriva răcelii și alergiei – antihistamine (folosite și pentru insomnie, etc.), decongestionante (în special la copii: de exemplu preudoephedrina în Actifed)". *(Neil Nedley M.D. - Proof Positive)*

- „Majoritatea medicamentelor antihipertensive produc și **efecte secundare comportamentale**, care sunt **inacceptabile**. Acestea pot varia de la amețeală ușoară la **delirium sau depresie severă**, sedare, tulburări ale somnului, dereglări ale funcției sexuale, interacțiuni cu alte medicamente psiho-active, somnambulism, **comportament violent și amnezie**. Pacienții continuă să ia tratamentul doar pentru că medicul le-a spus s-o facă, deși calitatea vieții lor s-a deteriorat simțitor." *(Dr. Agatha & Dr. Calvin Trash – Hipertensiunea arterială)*

❒ Unele vaccinuri contaminează mai mult decât imunizează

- Într-un anumit sens, secolul XX poate fi considerat „secolul vaccinurilor". Considerate mijloace ideale de luptă contra multor maladii, de „baraj" imunitar pentru copii și adulți, de principal mijloc de combatere a epidemiilor (de la gripă la varicelă sau oreion), vaccinurile au intrat în mentalitatea colectivă a populației secolului XX și au creat un „pol" gigant în vasta și atât de criticata industrie farmaceutică. Prescrise cu seninătate de medici, mai ales în cazul

copiilor mici, vaccinurile au intrat și pe piața micilor animale de casă ori a celor de fermă, cu consecințe financiare considerabile pentru producătorii de vaccinuri animale. Cu toate acestea, secolul XXI ar putea schimba mult optica și tempera entuziasmul pentru infailibilitatea imunologică a vaccinurilor. Mai multe dezvăluiri recente – păstrate, deocamdată, doar în cercurile specialiștilor – indică de pe acum că vaccinurile au constituit, în tot secolul XX, o mare și esențială sursă de declanșare a numeroase tulburări nervoase, maladii cu caracter imunologic – multe necunoscute în trecut, adică înainte ca administrarea vaccinurilor să devină o practică internațională, precum și a unor epidemii cu o forță și o arie de proliferare ori viteză de distrugere imunologică greu de stăvilit. La toate acestea, se adaugă și o anumită opacitate a mass-media, care a subestimat importanța acestui fenomen.

În avalanșa epidemiilor și a campaniilor de vaccinare – decretate periodic – vocile unor mari somități medicale, ca și avertismentele acestora, au trecut neobservate. Cu toate acestea, în ultimul deceniu al secolului XX, la marile reuniuni științifice de profil, experți ai laboratoarelor mari și medici de renume au avertizat, în mod constant: unele vaccinuri contaminează, mai mult decât imunizează! *(„Ziua" - 14 ap 2001; „Dosare ultrasecrete" de V. Alexe)*

❐ Lucruri pe care trebuie să le știți

Următoarele informații sunt preluate din cartea „Medicamente uimitoare pe care nu le cunoașteți încă" scrisă cu profesionalism de Chase Revel & „Medical Research Co" University Staff

- Chemical World, o revistă de afaceri care deservește industria farmaceutică precum și alte ramuri consumatoare de produse chimice, a declarat recent că „industria farmaceutică este una dintre cele mai profitabile din lume". Se crede că este pe locul doi în topului celor mai rentabile afaceri, fiind depășită doar de industria producerii de armament.
- Conform declarațiilor anuale ale celor mai importante companii farmaceutice, anul trecut acestea au cheltuit aproximativ 8 miliarde de dolari pentru cercetare și producerea medicamentelor. Totuși, au cheltuit, de asemenea, **peste 10 miliarde de dolari pentru publicitate!** Desigur, amortizarea cheltuielilor publicitare este și ea inclusă în prețul fiecărui medicament.
- Din cei 552.000 de membrii ai asociației Medicilor Americani, suntem siguri că același procentaj de **83%** (procentaj obținut în urma unui sondaj asupra studenților la medicină) care și-au ales meseria pentru bani **dovedesc lipsă de etică într-un aspect sau altul al activității lor**.
- Conform revistei de publicitate pentru medicamente, *Medical Marketing and Media*, **între 175.000 și 180.000 de medici au acceptat suma cuprinsă între 100 și 200 de dolari plus o cină selectă pentru a asculta o prezentare a unui medicament nou – o practică în mod evident lipsită de etică.** Nu dispunem de cifre referitoare la numărul celor care au acceptat influențele companiilor farmaceutice pentru a prescrie anumite medicamente, materializate în bilete de avion gratuite, punctaje convertibile în mărfuri, computere gratuite etc.
- Guvernul federal are un departament numit Biroul de evaluare a Tehnologiei. Aici se studiază și se analizează progresul tehnologic al diverselor industrii. În conformitate cu Raportul lor pentru domeniul medical, aproape **80% din procedurile medicale convenționale nu au efect și nu au baze științifice. Cercetările arată că mulți oameni se vindecă pur și simplu, în ciuda a ceea ce le fac medicii.** Spre exemplu, trei studii separate au arătat că oamenii nu trăiesc mai mult după o operație bypass. Chirurgilor cardiologi nu le place să știți asta. Ei încasează **28 de milioane de dolari pe zi** făcând operații bypass, conform cu *Wellness Letter*. Americanii au de două ori mai multe operații de bypass decât canadienii și de cinci ori mai mult decât francezii. Totuși, în Statele Unite mor ca urmare a bolilor de inimă, cu 20% mai mulți oameni decât în Canada.
- Un studiu făcut la Harvard asupra cardiacilor a dezvăluit că **84% din cei cărora medicul le-a spus că au nevoie de operație de bypass NU AVEAU NEVOIE DE EA!** *The Wellness Letter* a declarat că în fiecare an **17.500 de pacienți mor în urma acestei proceduri.** Dacă studiul de la Harvard e corect, și nu ne îndoim de acesta, atunci 84%, sau **14.875 de oameni care au fost operați anul trecut ar fi putut să fie încă în viață – și nu morți!**
- **Medicii și companiile farmaceutice dețin un monopol!** Nu-și fac reclamă la prețuri! Vreți să luați telefonul și să sunați pe la medicii din oraș ca să vedeți care din ei are cel mai bun preț? În cazul companiilor farmaceutice, nu aveți de ales cu ceea ce plătiți pentru rețetă, pentru că medicul îți ordonă ce să iei. Dacă asta nu este **situație de monopol**, atunci Webster ar face bine să-și schimbe definiția din dicționar!

❐ Atacuri nemiloase împotriva remediilor naturale

Se duce o campanie de denigrare și descurajare a folosirii metodelor și produselor naturale. În ultima vreme, mai toate plantele - în urma „experiențelor științifice" – conțin „substanțe toxice" și este „periculos" să le folosești. Apar pe lista plantelor ce conțin substanțe toxice o mulțime de plante folosite de mii de ani în tratarea bolilor cu efecte curative demonstrate. Tătăneasa, Podbalul au devenit în urma „cercetărilor" plante toxice, periculoase. În ultima vreme chiar și Coada calului avea un regim special de livrare în plafare. De necrezut! Și totuși, bieții oameni, cred și se hrănesc cu astfel de informații.

Se insistă în crearea unei legislații aspre care îngrădește comercializarea plantelor medicinale. Astfel, ierburile nu mai pot fi comercializate decât având tot felul de aprobări, care se obțin din ce în ce mai greu. Aceste stări de lucruri descurajează pe micii producători cât și pe cei care se ocupau cu recoltarea și comercializarea plantelor medicinale.

- „În România, mușețelul și cu menta sunt puse iarăși ‚la zid'. Folosim o metaforă blândă, pentru o lege neghioabă emisă recent, care deși nu conține sintagma clară de medicină naturistă, vizează **în mod clar acest domeniu**. Este vorba de un **Ordin de Guvern apărut în 17 martie 2003**, semnat de ministrul Sănătății, al Agriculturii și de secretarul de stat al Protecției Consumatorului, o lege care, dorind să lămurească problema ‚miracolelor' și a

,remediilor miraculoase', **loveşte de fapt în producătorii autohtoni de produse din plante, în cabinetele naturiste (chiar şi cele conduse de medici), dar mai ales în consumatori.**

,Este o jalnică invenţie românească, foarte subtil concepută, pentru a trece plantele medicinale şi alte produse naturale cu efect asupra sănătăţii în anonimat, medicamentele chimice rămânând singurele produse cu efect asupra sănătăţii'. (*dr. Ionuţ Moraru, directorul Laboratoarelor ,Medica', Bucureşti*)

În articolul 5 al acestei legi se spune – nici mai mult nici mai puţin, că nimeni nu mai are voie să spună că vreun produs care nu este avizat ca ,medicament' are efect asupra sănătăţii. Citez: ,Orice practici de prezentare în vederea comercializării, comercializarea, precum şi oferirea cu titlul gratuit a produselor care, fiind în legătură cu produsele sau cu aparatele, altele decât cele medicale, fac referire în mod abuziv la îmbunătăţirea stării de sănătate a consumatorului sunt interzise.'

Vă mai aduc o precizare: magazinele naturiste şi Plafarurile nu au voie să comercializeze medicamente, deci prin această manevră ele ar dispărea în totalitate, pentru că nu ar avea ce şi cum să vândă." *(Ilie Tudor - Formula AS, aprilie 2003).*

➢ Tehnicile gestapoviste folosite de unele organizaţii împotriva celor care practică metode ale medicinii alternative

✱ „În urma unei sugestii venite de la FDA (Administraţia Federală a Medicamentelor), inspectorii departamentului sanitar din Texas au făcut anul trecut un raid prin magazinele de alimente vegetariene şi vitamine prin tot statul şi au confiscat mii de produse. Cumpărătorii asistau uluiţi cum inspectorii luau din rafturi vitamina C, produse din aloe vera şi ceaiuri de plante.

Un caz mai grav s-a produs în localitatea Kent, Washington, când 16 agenţi FDA cu veste antiglonţ, agitând arme, au dat buzna în Clinica Tahoma cerând angajaţilor să ,nu mişte'. Agenţii au luat tot echipamentul medical al doctorului Jonathan Wright (în valoare de peste 100.000 de dolari), registrele pacienţilor şi stocul său de vitamine. De asemenea, l-au arestat pe medic. FDA a pretins că doctorul Wright prepara medicamente ilegale şi le injecta pacienţilor. ,Medicamentele ilegale' erau vitamine. Alex Straus, director al organizaţiei *Citizens for Health*, a spus: ,Pentru numele lui Dumnezeu, e vorba de injecţii cu vitamina C şi B_{12}!'.

Din fericire, echipa „Gestapo" a FDA a cauzat o reacţie foarte violentă a publicului. În decurs de 24 de ore, peste 2000 de scrisori au fost trimise preşedintelui Bush, şi alte câteva sute au ajuns la FDA. Numeroase organizaţii cetăţeneşti non-profit au fost înfiinţate ca să asalteze Congresul cu dezaprobarea şi mânia lor.

De ce oare o agenţie guvernamentală care ar trebui să ne protejeze sănătatea permite marilor companii farmaceutice să scape basma curată cu tot felul de fraude şi subterfugii, şi pe de altă parte ameninţă cu arma pe cei care cumpără şi vând vitamine?" (*Chase Revel & "Medical Research Co" University Staff – Medicamente uimitoare pe care nu le cunoaşteţi încă*)

❑ Evitaţi poziţiile extreme

Pentru a evita poziţiile extreme, fanatice, trebuie specificat că există situaţii când medicamentul alopat are rolul său bine definit şi salvator de vieţi în numeroase afecţiuni, în special în cazurile grave, acute şi supraacute, intoxicaţii, diferite accidente etc. – deci **în cazul medicinei de urgenţă**.

Exemplul clasic al acestei situaţii este dat de imaginea pacientului aflat în stare de şoc (mi contează ce tip), aflat aproape în imposibilitatea de comunicare cu ceilalţi, puternic dezechilibrat metabolic. În acest caz, primul pas de a-l reechilibra este, evident, medicamentul-şoc alopat, nicidecum „meniul natural". Acesta îi va fi recomandat, dar numai după ce-şi va reveni, prin utilizarea medicamentului alopat. Maurice Messeque, renumitul fitoterapeut francez, expune cu înţelepciune acest principiu:

„Medicamentele sunt de neînlocuit în caz de urgenţă, când ţi-a luat foc casa. Aici, intervenţia lor este aceea a pompierilor: rapidă, brutală, eficace. Dar ce dezastru lasă în urmă! Au stins focul, dar locuinţa a rămas devastată. Tot ce mai aveţi sunt ochii plini de lacrimi şi mâinile ca să vă puneţi pe treabă... dacă mai sunteţi în stare."

*****

Stimate cititor, vă recomand să fiţi un om echilibrat şi înţelept, un iubitor şi un căutător al adevărului. Cultivaţi un spirit avid după cunoaştere şi adevăr. Dumnezeu este dispus să reveleze adevărul căutătorului sincer.

Vindecare cu orice preț?
Cui îi dăm cheia minții?

„Eu sunt Domnul care te vindec." (Exod 15:26)
„Sunt multe feluri de tratamente pentru vindecare, dar numai unul îl aprobă cerul. Mijloacele de vindecare ale lui Dumnezeu sunt cele naturale și simple, care nu obosesc și slăbesc organismul prin însușirile lor puternice. Aerul curat și apa curată, o dietă curată și potrivită, curăția vieții și o încredere statornică în Dumnezeu sunt mijloace de vindecare din lipsa cărora mor mii de oameni; și totuși aceste mijloace sunt trecute cu vederea, pentru că folosirea lor cu dibăcie cere o osteneală pe care oamenii nu o prețuiesc." (Ellen G. White)

Fenomenul ocult în continuă expansiune

Trăim într-o lume confuză și înșelătoare. Existența diavolului și a spiritelor rele nu este o metaforă sau o închipuire; este o realitate, după cum existența lui Dumnezeu este o realitate. Puterea răului devine tot mai dominantă și apăsătoare asupra oamenilor. Lumea devine tot mai familiarizată cu fenomenul ocult. Tremur și sunt îngrozit când văd cu câtă aviditate și lăcomie primesc oamenii înșelătoriile diabolice și cât de deschiși și fără protecție sunt față de ocultism. De fapt, Biblia prezice că toată lumea va deveni spiritistă (dominată de spiritele rele), cu excepția unei minorități de oameni a căror minte va fi protejată de Dumnezeu și de Cuvântul Său. Vreau să subliniez că oamenii sunt mult mai avizi după superstiții și ocultism, decât să studieze Biblia, Cartea Adevărului.

Ziarele care nu conțin horoscopul zilei au devenit o raritate. În timp ce în anii '50 doar puține ziare americane aveau o rubrică de horoscop, astăzi 1200 din cele 1750 de cotidiene americane oferă cititorilor lor datele horoscopului. La fel este și în România. De fapt, nu știu dacă mai există vreun ziar românesc care să nu conțină horoscopul. Un sondaj de opinie realizat în Germania a relevat că 45% din populația cu vârsta între 14 și 65 de ani crede că există o corelație reală între poziția stelelor pe cer și destinul vieții lor. În Europa de Vest și S.U.A. sunt acreditați de trei ori mai mulți astrologi decât chimiști și fizicieni. Astrologii nu sunt consultați numai de către oameni cu studii medii, ci chiar și de către parlamentari, politicieni, directori de instituții respectabile și alte persoane oficiale. Un lucru alarmant care se petrece în ziua de astăzi este interesul care se cultivă în rândul copiilor pentru anumite jocuri de inspirație ocultă, precum *Ouija, Clarvăzătorul, Horoscop, Kabbala* sau *Voodoo*.

Numărul oamenilor care sunt implicați în vrăjitorie, satanism și magie neagră este estimat la zeci de milioane; de fapt nu se știe cât sunt de mulți pentru că cifra este într-o progresie uimitoare. În Anglia există mii de vrăjitoare practicante, care provin din toate păturile sociale. În Italia, doar în regiunea cuprinsă între Roma și Milano există circa zece mii de magicieni și ghicitori. Franța are mai mulți ghicitori în cărți, chiromanți și astrologi decât preoți catolici.

Termenul **ocultism** (lat. *„occultum" = „cel ascuns"*) denotă un sistem filozofic pe teorii și practici menite a duce la obținerea unor puteri superioare ale minții și ale spiritului. Partea sa practică este legată de producerea așa-ziselor fenomene psihice.

Magia (gr. *„magikos"*) presupune o practică bazată pe principiile simpatiei („cui pe cui se scoate"), antipatiei (folosirea unui obiect îndepărtează contrariul său) și contiguității (o parte a unui obiect păstrează o legătură cu ansamblul; de exemplu, un fir de păr al unei persoane îi dă posibilitatea unui vraci să diagnosticheze și să vindece boala respectivului de la distanță). Într-o definire mai strictă, magia este calea de a produce efecte extraordinare și supranaturale, ce nu pot fi explicate prin capacitățile normale ale omului. Pentru a produce fenomene magice, se caută contactarea unor „energii cosmice" impersonale sau anumite „spirite personale".

Tehnica „punerii mâinilor" nu este folosită numai de unii magicieni mai ciudați. În America s-a mers mai departe. Într-un articol din ziarul *The New York Times* (06.11.1977 – observați, publicația este veche, depășită) putem citi:

„Asistentele medicale din unele spitale și școli sanitare folosesc o tehnică neortodoxă a „punerii mâinilor" pentru a ușura durerile pacienților. Tehnica este similară celei folosite de unii vindecători mistici și adepți ai paranormalului... Această terapie este predată absolvenților de către dr. Dolores Krieger..."

Tehnica „punerii mâinilor" face parte dintr-un curent important al medicinii alternative, numit *Holistic Health* (Sănătate holistică), curent care cuprinde folosirea acupuncturii, a anumitor tehnici de antrenament autogen, biofeedback, „visuri creative", Hatha Yoga și alte metode oculte de vindecare. Apropierea care există față de misticismul oriental este evidențiată și prin următorul citat, extras din revista *„Nursing Forum"*: „Fie că o numim prana, aură sau câmp magnetic, puterea vindecătoare ce se transferă de la o persoană iubitoare la alta este ceea ce numea Isus „puterea lui Dumnezeu". Observați, pentru oameni, tot ce este supranatural, orice miracol înseamnă puterea lui Dumnezeu. Ca și când diavolul nu ar exista și nu ar face nicio lucrare supranaturală. Câtă orbire și ce înșelăciune! Iată ce spune Biblia despre lucrarea înșelătoare a miracolelor făcute de Satan:

„Săvârșea semne mari, până acolo că făcea chiar să se pogoare foc din cer pe pământ în fața oamenilor." *(Apocalisa13:13)*

La urma urmei, dacă o persoană bolnavă devine sănătoasă ce importanță are sursa vindecării? Nu este sănătatea bunul cel mai de preț al vieții noastre? Care este, în fond, răul dacă vindecarea vine pe cale miraculoasă ocultă și nu prin metoda biblică? De fapt, care este metoda biblică, sau mai bine zis, calea de vindecare a lui Dumnezeu? Acestea sunt întrebări capitale care au nevoie de un răspuns corect.

Ce semnifică New Age-ul?

New Age înseamnă *„Era Nouă"*, prin care se subînțelege *„era vărsătorului"* care înlocuiește vechea *„eră a peștelui"*. În *„era peștelui"*, omul avea încredere în Dumnezeu, însă în *„era vărsătorului"* care va începe acum, omul va deveni el însuși dumnezeu, descoperind și folosindu-se de puterile sale până acum încă necunoscute. *„Vărsătorul"* toarnă potopul uriaș al cunoștințelor sale spirituale pe pământ. Iată cum sunt interpretate și mistificate marile adevăruri ale vieții:

✓ Prin *Dumnezeu*, nu se înțelege Dumnezeul viu și personal al Bibliei, ci *"divinul"* din om și cosmos, o forță impersonală, o energie cosmică etc. care, dacă ne folosim de ea, ne poate ajuta să avem clarviziune și să facem minuni.

✓ *Hristos* nu mai este interpretat ca Fiul cel viu al lui Dumnezeu, ca Isus, unicul Mântuitor și calea spre Tatăl (Ioan 14:6); mișcarea New Age îl consideră pe Isus ca fiind unul dintre numeroșii fondatori de religii. Iar mai încolo, apare în plan un nou Hristos. El este numit „Domnul Maitreya", aceasta fiind „cea de-a cincea materializare a lui Buddha". I se mai spune și "Învățător al lumii"; și se afirmă despre el că este în stare să rezolve toate problemele și să conducă omenirea la pace și bunăstare. Acesta este lucrarea antihristă de care Biblia vorbește ca fiind înșelăciunea timpurilor din urmă.

✓ Prin *„mântuire"* nu se mai înțelege scăparea omului de păcat, moarte și Satan prin jertfa de pe cruce a lui Isus Hristos, așa cum afirmă Biblia, ci mântuire înseamnă, în cazul acesta, eliberarea conștiinței în scopul de a ajunge la cunoștințe supranaturale. În vocabularul hindus, mântuire înseamnă "iluminare". Mântuirea înseamnă dezvoltarea eului, a „divinului din tine", ceea ce înseamnă de fapt automântuire. Oamenii se cred niște mici dumnezei. Se vede că teza și veninul șarpelui inoculat oamenilor încă de la început – „veți fi ca Dumnezeu" (ce vrea să însemne să fii un mic dumnezeu) otrăvește mințile tot mai multor oameni.

✓ *Rugăciunea* nu mai înseamnă discuție cu Dumnezeul cel viu, ci rugăciune este acum scufundarea în propria conștiință, cu scopul de a ajunge la superconștiință, de a ridica propria conștiință la stări supranaturale. Rugăciunea devine identică cu meditația hinduistă.

Diferitele curente din medicină, care se maschează cu eticheta "medicină holistică", trebuie să fie privite ca precursori sau părți ale mișcării New Age, fiecare din ele având mai mult sau mai puțin legături cu lumea ocultă. Aceste curente folosesc și anumite concepte sau principii bune (vegetarianism, remedii din plante, exercițiu fizic etc.), dar alături de acestea, filozofia de bază este păgână, ocultă, antibiblică. Ele sunt cu atât mai periculoase cu cât încearcă să amestece adevărul cu eroarea. Filozofia și religiile orientale sunt în plină expansiune, făcând o mixtură cu creștinismul apostaziat, corupt. Rezultatul este „Babilonul" de care vorbește cartea Apocalipsei din Biblie, adică un sistem al înșelăciunii inventat și condus de puterea diabolică.

Medicina holistică este corectă doar datorită faptului că îl consideră pe om un sistem format din corp, suflet și spirit, și are în vedere acest lucru în timpul tratamentelor. Pragul dintre domeniul științelor naturii și domeniul ocult este însă depășit atunci când omul nu mai este privit ca o unitate de sine stătătoare, ci se afirmă unitatea, contopirea lui cu universul, omul și cosmosul fiind priviți în strânsă interdependență, ca sistem unitar. În asemenea tratamente, se revarsă o forță cosmică inexplicabilă, o energie care nu poate fi definită, și pe care eu aș numi-o forță magică. Deși lucrul acesta nu este recunoscut, ar trebui să restabilească, de exemplu, armonia distrusă dintre Yin și Yang, dintre macrocosmos și microcosmos, dintre Eu și univers. Câteva dintre așa-zisele procedee de diagnostic sau tratamente sunt: mesmerismul, magnetismul medical, bioenergia, acupunctura, și homeopatia, medicina antropofizică, vindecarea magică cu ajutorul mâinilor, vindecarea prin spirit, exerciții de yoga, antrenamentul autogen, căutarea cu bagheta magică, pendularea etc. Aici nu avem de-a face cu reacții deductibile științific, cu ajutorul științelor naturii, ci cu forțe care, dacă ne întoarcem la rădăcini, provin dintr-un mod ocult, universistic sau hinduistic de a privi lumea.

Tendința generală este evidentă: pe măsură ce cresc frustrările legate de perspectiva materialistă asupra omului, tot mai mulți medici își caută refugiul în terapii obscure. Așa se explică faptul că 1.500 de medici germani practică acupunctura (în Franța cifrele sunt similare), cel puțin 1.000 homeopatia, iar 14 spitale germane au secție de homeopatie (unde se practică de obicei medicina antroposofică). În Marea Britanie există cel puțin 1.600 de „vindecători psihici" atestați de Departamentul Național al Sănătății. Numărul medicilor ce recomandă pentru reducerea stresului Yoga, Zen sau Meditația Transcendentală, este greu de estimat. În special în rândul medicilor tineri se remarcă o creștere a interesului pentru lumea ocultismului.

La conferințele de medicină alternativă din S.U.A., sponsorizate de Societatea *„Mandala"* din California și Asociația Studenților Medicinești Americani, participă anual peste trei mii de angajați ai departamentului sănătății. Iată câteva din subiectele discutate încă din anul 1982: „Meditația"; „Transformarea minții tale și a lumii noastre"; „Știința și potențialul uman: Hipnoză și vindecare"; „Puterile noastre latente - Descoperirea și dezvoltarea lor pentru a fi sănătoși și a-i vindeca pe alții." Medicii devin tot mai interesați în folosirea unor terapii obscure, iar ocultiștii tot mai domici să-și împace ideologiile cu știința.

Într-adevăr, are loc o conspirație mondială neliniștitoare, sinistră. Acest fapt este dovedit de sporirea continuă a cercurilor oculte, a librăriilor ezoterice, a cărților și a filmelor superstițioase, etc. Mișcarea New Age pătrunde cu o viteză uimitoare în numeroase domenii. În prezent, influența ei nu mai poate fi urmărită, cuprinsă cu privirea.

Cui îi dăm cheia minții?

Există o deosebire fundamentală între vindecarea biblică și vindecarea parapsihologică propusă de terapiile oculte actuale. De fapt, este o prăpastie între vindecarea autentică obținută prin credință ca răspuns la rugăciunea în Numele lui Hristos plus practicarea remediilor naturale și ameliorarea emoțional-funcțională sau alinarea simptomelor prin himnoterapie, tămăduire „psihică" sau vindecările produse de „doctorul spirit" în țările „civilizate" sau păgâne (!).

Din nou pun acele întrebări capitale: La urma urmei, dacă o persoană bolnavă devine sănătoasă ce importanță are sursa vindecării? Care este, în fond, răul dacă vindecarea vine pe cale miraculoasă ocultă și nu prin metoda biblică?

Pentru clarificare trebuie înțeles aspectul moral și subordonarea voinței. Privit din acest unghi, răspunsul capătă importanță majoră. Să luăm ca exemplu hipnoza, folosită foarte mult în terapie.

Despre hipnoză s-au spus multe lucruri, unele rele, altele bune, dar niciodată subiectul nu a fost limpede pentru toți, tocmai datorită misterului pe care îl creează fenomenele neînțelese pe deplin, sau greșit înțelese. Ce este hipnoza?

Prin hipnoză se înțelege o stare particulară de somn, produsă artificial, cu ajutorul sugestiei de către o altă persoană, sau de către subiectul însuși. Este incontestabil faptul că hipnoza există și că ea poate produce modificări spectaculoase ale proceselor psihice și ale comportamentului. Se pot, astfel, obține iluzii, halucinații, accentuarea sau reducerea sensibilității, modificări ale atenției sau ale memoriei, acceptarea unor situații anormale ca fiind perfect logice, menținerea timp îndelungat a unor poziții incomode precum și modificări ale comportamentului afectiv. Hipnoza se bazează pe supunerea unei persoane a voinței și autorității alteia, individualitatea persoanei supuse confundându-se cu a celei care hipnotizează. Subiectul (persoana hipnotizată) acționează la voința hipnotizatorului, devine instrumentul lui, făcând orice sugerează inductorul transei somnambulice.

„Fie că transă hipnotică este indusă prin autohipnoză sau prin hipnoză spiritistă, ea constituie o supunere a subconștientului sugestiilor de comandă ale spiritului invadator, care uneori folosește ocazia. Înrudirea acestor operații cu spiritismul este incontestabilă". *(Hereward Carrington, „Cazul pentru supraviețuire", pag.142, 143)*

„Când subconștientul se află sub hipnoză el devine susceptibil (deschis!) la sugestii din afară. Cum putem fi siguri că vreun contrabandist astral din lumea spiritelor nu va pătrunde în subconștient în starea de transă hipnotică, exercitând arta lui ocultă, așa cum face cu mediumul în transă?" *(De Witte Miller, „Teoria Reîncarnării")*

Dr. J.A. Whieldon (*Ohio State University Hospital, Colombo*) avertizează contra pericolului hipnozei psihice: „Hipnoza psihică este cel mai puternic mijloc de sugestie. Ea este impunerea voinței unei persoane asupra alteia și supunerea celui unuia, celuilalt. Cel hipnotizat renunță la discernământul personal și-și supune autonomia. După ce cineva a fost odată hipnotizat, este mai ușor să fie hipnotizat a doua oară, persoana fiind mai vulnerabilă la sugestie și mai puțin independentă, ceea ce este periculos pentru independența emoțională și responsabilitatea personală". *(Referat prezentat la Institutul de Igienă Mintală, Harding Sanitarium, Worthington, Ohio, 12-15 Nov. 1956)*

Studii științifice arată că lobul frontal este tronul spiritualității, moralității și al voinței. Spiritualitatea, caracterul, moralitatea și voința sunt caracteristicile care ne conferă individualitatea noastră specifică. Iată ce spune Scriptura despre importanța lobului frontal:

„Și ei Îi vor vedea fața; iar Numele Lui va fi în frunțile lor." (Apocalipsa 22:4 trad. engleză). Acest text sugerează că Dumnezeu Își reproduce caracterul („Numele Său") în caracterul nostru (manifestat prin lobul frontal, care se află exact în spatele frunții).

Hipnoza, prin natura ei, trece pe lângă (evită) lobul frontal, determinându-l pe subiect să intre într-o stare asemănătoare transei. Dr. Freda Morris, fost profesor de psihologie medicală la UCLA, a scris mai multe cărți despre hipnoză. Ea spune că, dacă undele creierului ar fi măsurate cu o EEG (electroencefaleogramă) în timpul acestui proces, am vedea că persoana hipnotizată pierde undele beta din creier. Totuși, în starea de hipnoză, modelul alfa este activ, timp în care noi nu analizăm critic informația care pătrunde. Undele alfa sunt unde ale creierului de o frecvență mai joasă decât undele beta. În această stare, o persoană va înregistra informația și sugestiile fără a le interpreta și fără ca lobul frontal să le filtreze. Nicio informație nu este filtrată în funcție de sistemul lor de valori morale; tocmai puterile lor raționale sunt evitate. Lobul frontal suferă un scurtcircuit. Oamenilor li s-a dat un lob frontal mare pentru un motiv bun. Este periculos a compromite acest centru de control al creierului, chiar și temporar.

Există și alte forme mai subtile de hipnoză: meditația orientală sau yoga este promovată pentru a controla stresul, dar Dr. Freda Morris scoate în evidență faptul că, în multe cazuri, aceasta este de fapt o tehnică de auto-hipnotizare. Din acest motiv, o astfel de meditație este periculoasă. *(Neil Nedley, M.D. – Proof Positive: How to Realiably Combat Disease and Achive Optimal Health through Nutrition and Life Style).*

Diferențele dintre meditația orientală și cea creștină se găsesc în același capitol. Din punctul meu de vedere, controlarea stresului poate fi obținută într-un mod mult mai sigur prin trăirea unei experiențe de meditație și rugăciune către un Dumnezeu personal, vorbind cu El ca și cu un prieten pe care îl respectăm. Unul dintre motivele pentru care fac o astfel de recomandare este pentru că înțeleg efectele asupra minții a diferitelor tipuri de „metode spirituale." De exemplu, dacă legați persoanele stresate de un monitor care măsoară stresul (monitor biofeedback), fie că practică yoga sau meditație orientală, sau se roagă la Dumnezeu, nu prezintă o reducere prea mare a stresului. Totuși, numai cei care se roagă au puterile lor de raționare intacte. Undele beta sănătoase vor fi prezente în timpul rugăciunii iar, în același timp, are loc o reducere măsurabilă a stresului. În felul acesta, comunicarea cu Dumnezeu prin rugăciune este o formă de meditație mult mai echilibrată.

Campionii vitalității
– proprietățile uimitoare ale alimentelor naturale –

„Priviți un cardiolog – acesta a învățat tot ce se poate despre beta-blocante, a învățat despre antagoniștii de calciu, a învățat cum să pătrundă cu cateterul în inima ta, sau să numerească cu laserul ori cu stentul fără să te omoare, și toate aceste lucruri sunt foarte sofisticate; apoi sunt toate acele asistente, toate acele semnale luminoase, toată acea atmosferă dramatică. Întregul context face ca doctorul să se ridice cumva deasupra tuturor. Vanitatea acestor personaje este fără limită. Și apoi, vine cineva și spune: „Știi ceva, eu cred că putem vindeca boala asta cu varză și broccoli."

Dr. Colin Campbell

Am citit despre un om sărac care era atât de nefericit (ca mulți alții) datorită situației în care se afla. În fiecare zi, își plângea amarul și era întunecat la față, jinduind pe alții care erau bogați. Într-o bună zi, datorită unor cercetări întreprinse în zonă, s-a descoperit în acel loc un mare zăcământ de petrol. Cercetările ulterioare au condus la concluzia că cel mai potrivit de forat ar fi chiar terenul unde stătea omul de care tocmai vă povesteam. Vă imaginați că, deodată omul nostru a ajuns peste noapte bogat, mult mai bogat decât îndrăznea să-și imagineze chiar în vis. Nu vă pot garanta că a fost mai fericit decât înainte. În schimb, știu că lângă noi pot fi comori nedescoperite, iar noi ne putem simți cei mai nenorociți oameni. Poți să fii bogat, dar să nu știi lucrul acesta și să-ți duci viața nefericit și să mori nefericit.

În capitolul acesta de vești bune, veți vedea că suntem atât de bogați și nu știm lucrul acesta și deci nici nu putem folosi această bogăție. Este vorba de proprietăți fantastice, vindecătoare pe care Dumnezeu le-a semănat în alimentele naturale pentru binecuvântarea noastră.

Orzul verde – un miracol al lumii vegetale

⊛ Planta verde de orz – o bogăție de clorofilă

În afara unui conglomerat puternic de vitamine, minerale și enzime, orzul verde conține hormoni naturali și clorofilă. Cu cât o plantă conține mai multă clorofilă, cu atât asigură o protecție mai mare față de substanțele cauzatoare de cancer. Planta de orz verde este foarte bogată în clorofilă. În această postură, clorofila este mai eficientă decât vitamina A, C sau E. Clorofila vindecă răni, stimulează refacerea țesuturilor vătămate și inhibă dezvoltarea bacteriilor. Rănile și ulcerațiile superficiale, provocate de operații, osteomielita, tăieturi banale, cât și alte plăgi mai grave pot beneficia de tratamentul cu clorofilă. Terapia cu clorofilă a salvat membre de la amputare. Clorofila – substanță vindecătoare este concomitent puternică și inofensivă – distrugătoare pentru germeni, dar delicată cu țesuturile corporale vătămate. Modul cum anume acționează rămâne deocamdată o taină.

- Perioada de vindecare a rănilor e mult scurtată în cazul terapiei cu clorofilă decât în cazul folosirii penicilinei, vitaminei D, sulfamidei etc. Clorofila accelerează vindecarea rănilor, mărind cantitatea de substanțe nutritive din sânge necesare pentru refacerea țesuturilor. Reduce umflăturile datorită subțierii moderate a sângelui pe care o provoacă, sau a proprietății de tip heparin.
- Arsurile cauzate de căldură, chimicale și radiații se vindecă mai repede prin terapia prin clorofilă fie că sunt sau nu infectate. Clorofila este extrem de eficientă pentru accelerarea vindecării ulcerelor peptice.
- Clorofila este folosită cu succes în tratamentul pancreatitelor.

⊛ Superoxid dismutaza (SOD) și gena „Matusalem"

Avem cu toții o genă „Matusalem" – numită după personajul biblic care a trăit 969 de ani, conform Bibliei. Această genă este răspunzătoare pentru producerea în organism a unei substanțe numită **„superoxid dismutază"** sau **SOD**. SOD se găsește în mucusul care înconjoară fiecare celulă din organism. Singurul rol al SOD este de a distruge radicalii liberi (oxidanții) înainte ca ei să atingă celulele. Este cel mai puternic antioxidant cunoscut de cercetători.

Norepinefrina este o substanță esențială care menține funcțiile de bază ale creierului. O reducere a acestei substanțe aduce de obicei îmbătrânirea accelerată și depresia. Doctorul C. Cohen de la Facultatea de Medicină Mont Sinai din New York demonstrează cu ajutorul unor teste clinice că radicalii liberi distrug repede norepinefrina, în timp ce SOD și alți antioxidanți previn distrugerea. Boala devastatoare Lou Gehrig (scleroza laterală amiotropă) apare atunci când încetează producerea de SOD în creier.

Doctorul Richard Cutler, fost director al Institutului Național de Geriatrie spunea că numeroase studii au arătat că, dintre toate speciile, cele care trăiesc cel mai mult au cele mai mari nivele de SOD.

Bolnavii de artrită suferă de umflături și dureri mai intense când zona afectată devine inflamată. Folosirea regulată de SOD împiedică inflamația, având efecte benefice în terapia reumatismului și a osteoartritei.

Ei bine, iată o veste extraordinară: Orzul verde este până în prezent cea mai bogată sursă de SOD cunoscută. Orzul verde conține 2000 micrograme SOD (superoxid dismutaza), activ, la o porție de două grame de orz verde, pudră.

⊛ Conținutul plantei verzi în vitamine și minerale:

- ✓ de peste 250 de ori mai multă provitamina A decât în lăptucă;
- ✓ de peste 25 de ori mai mult potasiu decât în banane;
- ✓ de peste 11 ori mai mult calciu decât în lapte;
- ✓ de peste 11 ori mai mult fier decât în țelină;
- ✓ de peste 7 ori mai multă vitamina C decât în portocale;
- ✓ de peste 10 ori mai multă vitamina B1 decât în spanac;
- ✓ de peste 23 de ori mai multă biotină (factor din grupul vit. B) decât în lapte;
- ✓ Orzul verde este bogat în zinc.

⊛ *Câteva din efectele benefice ale unei cure cu suc de orz:*

- ✓ mai puțin somn necesar;
- ✓ mai multă energie în eforturile fizice, intelectuale, memorie îmbunătățită, claritate a gândirii;
- ✓ reglarea tensiunii arteriale;
- ✓ renunțarea la pilule calmante pentru dureri;
- ✓ eliminarea surplusului de greutate în obezitate;
- ✓ rezolvarea problemei acneei;
- ✓ efect antiinflamator (superior cortizonului și fenilbutazonei, fără a avea efecte secundare)
- ✓ revitalizează tegumentul, vindecând uscăciunea acestuia, care însoțește îmbătrânirea. (*Dr. Doru Laza – Îndreptar profilactic și terapeutic de medicină naturistă*)

⊛ Cum obținem mlădițele de orz verde?

Pentru o perioadă scurtă de timp (2-3 săptămâni), vom găsi orzul verde direct pe câmp (atenție să nu fie ierbicidat!), de unde poate fi recoltat prin tăierea firelor verzi la 2-3 cm de rădăcină (planta trebuie spălată foarte bine, pentru înlăturarea eventualelor îngrășăminte chimice). În cazul unor cure mai lungi, se recomandă cultivarea orzului în grădină sau în lădițe, ghivece, la domiciliu.

Materiale necesare: semințe de orz sănătoase, pământ gras pentru flori și ghivece largi sau tăvițe care să poată fi umplute cu pământ.

Sădirea: semințele de orz se țin la înmuiat în apă vreme de 24 de ore, după care se pun în pământ la 1 cm adâncime și se stropesc regulat (zilnic). Într-o săptămână, vor apărea firele de orz, care vor crește foarte rapid, ajungând în circa zece zile la dimensiunea cerută: 20-30 cm.

⊛ Cum preparăm și cum administrăm orzul verde?

De obicei, se folosește sucul de orz verde, care se poate obține casnic prin mai multe metode:

Prin mixare: într-un mixer electric (modelul cu elice în partea de jos a vasului) se pune o mână de tulpini verzi tocate și o cană de apă cât să poată fi mărunțite bine de către elice. Se mixează bine, după care se toarnă într-un vas de sticlă sau smălțuit, se lasă 15 minute, apoi se filtrează printr-o strecurătoare sau prin tifon.

Prin tocare: o mână de fire verzi de orz se dă prin mașina de tocat carne, după care se stoarce pasta vegetală obținută în tifon, strângându-se sucul într-un pahar.

Cel mai bine este să se consume acest suc la cel mult câteva minute după stoarcere (în cazul în care este păstrat la frigider, termenul său de valabilitate se prelungește). Sucul pur, obținut prin tocare și stoarcere, se consumă diluat: la o treime de pahar de suc de orz se adăugă doua treimi de apă sau de **suc proaspăt de legume**. Sucul obținut prin mixare nu se mai diluează, întrucât a fost deja adăugată apă în procesul obținerii sale.

Doza zilnică este de câte un pahar de suc diluat, băut de două-trei ori pe zi, pe stomacul gol, cu jumătate de oră înainte de masă. Pentru o cură de întreținere sunt suficiente două săptămâni. Pentru boli cronice este necesară o cură de o lună, iar pentru bolile tumorale este indicată o cură de trei luni.

⊛ Indicații ale curei cu suc de orz verde

Cura cu orz verde este benefică în anorexie, anemie, stomatite, cancer, gastrită, ulcer, colită, pancreatită, afecțiuni hepatice (hepatită virală și cronică, ciroză), dischinezie biliară, diabet, astm, bronșită, tuberculoză pulmonară, viroză pulmonară, rinită alergică, cardiopatie ischemică, infarct miocardic, hipotensiune și hipertensiune arterială, astenie, schizofrenie, epilepsie, nevralgie de trigemen, nevralgie facială, insomnie, artrită, acnee, pistrui, eczeme, ulcer varicos, tromboflebite, hemoragii, fistule perianale, hemoroizi, dismenoree, sterilitate, impotență sexuală, avitaminoze, alopecie, reumatism articular acut, lombo-sciatică.

⊛ Boabele de orz și beneficiile lor:

➪ Apa de orz aduce beneficii categorice atât rinichilor, cât și ficatului. O ceașcă de boabe de orz se fierbe în 3-4 l de apă și se bea pe parcursul unei zile. Se poate folosi cu succes în hepatită și icter.

➪ Apa de orz este un remediu eficient în combaterea infecției tractului urinar. Preparați-o fierbând, la foc domol, 2 linguri cu boabe de orz în 1 litru apă timp de 1 oră. Strecurați și aromati cu suc de lămâie. Beți 2 căni mari cu apă de orz. Apoi beți câte o cană mare la fiecare 20 min. timp de 3 ore.

➪ În 1977 s-a izolat o componentă activă din orz care suprimă capacitatea ficatului de a produce colesterol. Se numește tocotrienol sau Inhibitor 1. S-au găsit și alți doi inhibitori. Toți trei erau prezenți în boabele de orz, secară și ovăz mai ales în straturile superioare pe care le numim fibre. S-a descoperit că cei trei inhibitori din orz dezactivau o enzimă din ficat, necesară pentru realizarea colesterolului și nu numai atât, dar inhibitorii suprimau și capacitatea ficatului de a genera LDL (colesterolul „rău"), care distruge pereții arterelor. Nivelurile de HDL (colesterolul „bun"), rămăseseră intacte.

➪ Așa-numiții inhibitori ai proteazei din boabele de orz și din alte semințe suprimă agenții cancerigeni din tractul intestinal.

➪ Boabele de orz nu conțin gluten și pot fi folosite de persoanele cu intoleranță la gluten (boala celiacă).

Urzica

➪ Fiind extrem de bogat în clorofilă, sucul de urzică este un excelent purificator pentru sânge. Acest preparat anihilează radicalii liberi, stimulează procesele de hematopoieză (de producere a globulelor roșii), stimulează procesul de producere a altor elemente figurate ale sângelui (globule albe, trombocite).

➪ Cura cu suc de urzică se recomandă în mod special în anemie, atât în cea feripriva (urzica este bogată în fier și favorizează asimilarea acestui oligoelement), cât și în formele auto-imune sau în cele în care apar modificări morfologice ale hematiilor. De asemenea, este recomandată în tulburările de coagulare ale sângelui, ca adjuvant în hemoragiile interne, precum și pentru sechelele post-hemoragice.

➪ Frunzele de urzică sunt antihemoragice și antiinflamatoare, iar pe termen lung au efecte reglatoare endocrine foarte bune. Sunt recomandate la femei în cazul ciclului menstrual neregulat sau cu sângerări abundente și pentru bolile de piele (cum ar fi acneea sau anumite eczeme) care apar pe fondul dereglărilor hormonale.

➪ Urzicile sunt un hemostatic puternic (stopează hemoragiile). Acest lucru se datorează faptului că au mai multe componente astringente, inclusiv nitratul de potasiu, tanimul, acidul formic și galic. Se pot folosi în cazuri de epistaxis (sângerări ale nasului) și hemofilie.

➪ Studii recente arată că sucul proaspăt de urzică are efecte foarte bune în tratarea diferitelor forme de leucemie.

➪ Urzica are efecte antialergice (febre de fân, astm, rinită alergică). Urzicile conțin substanțe antihistaminice puternice, fiind folosită cu succes în tratarea alergiilor și guturaiului.

➪ Pe lângă efectele de reglare a tensiunii arteriale, extractul apos de urzică are un efect protector asupra vaselor de sânge, împiedică sclerozarea și rigidizarea acestora.

➪ Sucul preparat din urzici proaspete are un efect clar în cazurile de edem cardiac și insuficiență venoasă. Este de asemenea un neprețuit ajutor pentru orice suferind de tuberculoză.

➪ Sucul și ceaiul de urzici sunt bune diuretice și au un efect regenerator asupra epiteliului renal, fiind de ajutor în cazuri de edem, nefrită, cistită, blocaj urinar și pietre la rinichi.

➪ Folosirea sucului de urzică are efecte spectaculoase în bolile prostatei (adenom de prostată, prostatită), chiar și în cancerul de prostată. Urzica acționează nu doar ca antiinflamator și antitumoral, ci are și efecte de reglare hormonală foarte bune, acționând asupra cauzei bolii. Doctorul Hans Wagner a afirmat în revista de medicină „*Phytomedicine*" că extractul de Urzică este „mult superior" medicamentului antiinflamator Idometacin. Proprietăți excelente în tratarea bolilor de prostată au și rădăcinile urzicii (din care se poate prepara pulbere, ceai și pot fi făcute băi).

➪ Urzicile pot fi folosite și pentru a trata durerile nevralgice și reumatice, lombosciatica, tendonita cronică, luxațiile și multe alte afecțiuni de acest gen.

➪ Într-un studiu chinez, Ovăzul verde combinat cu Urzica (luate sub formă de pulbere cu apă sau suc din plantele verzi) au avut efecte remarcabile în combaterea sterilității, stimulând procrearea. Urzicile pot să fie folosite chiar dacă au semințe pe ele. Acest lucru este cu atât mai bine.

➪ Semințele de urzică sunt un remediu bun în cazul gușii exoftalmice și al enurezisului.

➪ Oamenii de știință au observat ca rădăcina de Urzică luată intern încetinește sau oprește procesele hormonale care duc la degradarea și căderea firelor de păr odată cu vârsta. Se fac tratamente de câte 60 de zile, timp în care se administrează câte o jumătate de linguriță de pulbere de rădăcină de 4 ori pe zi, pe stomacul gol. De asemenea, fierturа de frunze de urzică pusă în ultima clătire la spălarea pe cap face ca părul să crească sănătos și frumos.

⊛ Recoltarea și condiționarea urzicii

✓ După dezgropare, rădăcinile se taie, lăsând o parte dintre ele în continuare în pământ, pentru a asigura regenerarea, iar apoi se spală într-un curent rapid de apă și se lasă la zvântat. Se prepară proaspete sau se usucă la soare, până când devin casante, semn că pot fi depozitate.

✓ Pentru iarnă, vom recolta şi usca frunze de urzici în luna aprilie. Putem prepara o pulbere valoroasă din urzici bine uscate, date prin ciurul de făină sau folosind râşniţa de cafea, pe care o vom folosi drept condiment la salate şi mâncăruri.

⊛ O observaţie importantă

✓ S-a constatat că frunzele şi rădăcina de urzică au efecte destul de diferite, aşa încât este necesară utilizarea lor separată, pentru tratarea anumitor categorii de afecţiuni. Astfel, rădăcinile luate intern sunt foarte bune reglatoare ale activităţii hormonale la bărbaţi, favorizează regenerarea firului de păr şi a epiteliilor, au efecte imunomodulatoare şi anticancerigene. În schimb, frunzele sunt foarte bune antihemoragice şi antiinflamatoare, conţin multe minerale, au un efect depurativ, reglator al tensiunii şi diuretic puternic.

Usturoiul

➪ Bulbul de usturoi conţine cel puţin **400 de substanţe chimice, inclusiv antioxidanţi**. Se ştie că substanţele chimice din usturoi au o seamă de însuşiri – ca antibiotice, agenţi antivirali, agenţi pentru reducerea colesterolului, inhibitori ai cancerului, decongestionanţi, agenţi antiinflamatori şi protectori ai celulelor cerebrale contra îmbătrânirii.

➪ Usturoiul are **peste 100 de compuşi ai sulfului** cunoscuţi. Aceşti compuşi ai sulfului sunt cei care conferă usturoiului puterea sa de luptă contra bolilor.

➪ Usturoiul este unul dintre cei mai puternici antibiotici naturali cunoscuţi. Contra sucului său, germenii de răceli, gripe şi viroze nu au nicio şansă. Descompune flegma, combate infecţiile, degajează sinusurile, bronhiile şi plămânii. Omoară în doar 5 minute cei mai oribili microbi, chiar şi pe cei ai leprei, gonoreei şi cangrenei. **1 mg de usturoi are aceeaşi putere cât 25 de unităţi de penicilină**. Este o plantă atât de puternică încât atunci când e frecată pe picioarele cuiva intră rapid în sânge şi poate avea efect benefic în plămâni!

➪ **Aliina**, o substanţă izolată din usturoi, are efect asupra germenilor care cauzează intoxicaţia cu salmonella, dizenteria şi contra stafilococilor care provoacă furunculele şi ulceraţiile purulente ale pielii. La fel de eficientă este şi împotriva streptococilor care cauzează scarlatina, difterie, erzipelul, inflamarea învelişului inimii (febră reumatică).

➪ **Alicina** este un compus important al usturoiului care îi dă acestuia mirosul caracteristic. Alicina stimulează producerea internă a două enzime antioxidante, catalaza şi glutation peroxidaza, acestea putând mări durata de viaţă în cazul unor forme de viţuire. Tot alicina combate conjunctivita, putrefacţia alimentară, febra tifoidă, holera şi TBC-ul.

➪ Usturoiul este bogat şi în alte substanţe cu proprietăţi bacteriostatice, cum ar fi: **garlicină, aclisantine I şi II** cu acţiune antistafilococică.

➪ **Alcina** – un extract din usturoi, care capacitatea să relaxeze muşchiul cardiac. În acest fel, aritmia cardiacă se reduce semnificativ. Cea mai uimitoare calitate a alcinei este capacitatea sa de a reduce nivelul de colesterol negativ.

➪ Usturoiul are capacitatea de a scădea nivelul de colesterol. Cercetătorii germani au izolat 6 substanţe chimice din usturoi care scad colesterolul din sânge, blocând producerea de colesterol de către ficat. Usturoiul a împiedicat sinteza colesterolului cu 50% în testele efectuate pe animale.

➪ Usturoiul conţine şi nişte substanţe numite **sufide** care au capacitatea de a scădea tensiunea arterială şi a preveni formarea de cheaguri.

➪ Usturoiul este o sursă importantă de **germaniu**, element chimic cu efecte anticancerigene puternice.

➪ Studii întreprinse în China şi Italia arată că, la persoanele care consumă usturoi şi ceapă, şansele de a se îmbolnăvi de cancer de stomac scad la jumătate. Mai mult decât atât, usturoiul poate acţiona ca un agent care împiedică evoluţia cancerului. Substanţele din compoziţia usturoiului înăbuşe evoluţia celulelor canceroase. În urma experienţelor şi cercetărilor făcute, se pare că usturoiul are capacitatea să inhibe cancerul în toate ţesuturile inclusiv la nivelul sânului, ficatului, colonului şi prostatei.

➪ Usturoiul este o sursă bună de **seleniu**. Seleniu acţionează împreună cu glutationa, o tripeptidă ce se găseşte în organism, un puternic antioxidant, un adevărat "măturător" de radicali liberi. Detoxifică materiale toxice ca plumbul, mercurul, cadmiul şi arsenicul şi alte substanţe potenţial cancerigene, combinându-se cu ele pentru a forma compuşi ce sunt eliminaţi din organism. Usturoiul ajută ficatul să neutralizeze toxinele. Seleniu este un element de mare importanţă în tratarea bolilor de inimă.

➪ **Ajoena** este o substanţă din usturoi care „diluează" sângele, astfel prevenind cheagurile potenţial periculoase. De asemenea, ajoena acţionează împotriva a două tipuri de ciuperci: una care adeseori e prezentă în canalul extern al urechii şi alta care cauzează candidoza şi vaginita.

➪ Usturoiul descurajează formarea de cheaguri în sânge şi împiedică plăcile de aterom să se unească şi să acopere pereţii arterelor. În prestigioasa revistă medicală The Lancet (29 decembrie 1973) medicii au spus că sângele a 10 pacienţi s-a coagulat mai încet când aceştia au mâncat usturoi cu alimente grase decât atunci când le-au mâncat fără usturoi. În plus, uleiul de usturoi reduce nivelul de fibrinogen, un factor coagulant din sânge. Consumul de usturoi poate uşura o claudicaţie intermitentă (durerile caracteristice arteritei).

➪ O combinaţie de usturoi, pătrunjel şi creson are efecte excelente în diabet. Pentru echilibrarea zahărului din sânge, usturoiul, deşi are o acţiune puţin mai încetă, este la fel de eficient ca tolbutamida (un medicament oral pentru diabetici) la eliminarea glucozei excesive din sânge.

⇨ La institutul Pasteur din Franța s-a descoperit că usturoiul **favorizează secretarea serotoninei** (hormonul bunei dispoziții) – o substanță chimică cerebrală omniprezentă, implicată în reglarea unui spectru larg de stări și comportamente, printre care anxietatea, depresia, durerea, agresivitatea, stresul, somnul și memoria. Nivelurile ridicate de serotonină și activitatea ei de la nivelul creierului tind să se comporte ca un tranchilizant care calmează, induce somnul și ameliorează depresia. Usturoiul acționează împotriva stresului și anxietății, ca un fel de antidepresiv de felul Prozacului. Capacitatea usturoiului de a împiedica degenerarea creierului și a sistemului imunitar în cazul animalelor bătrâne este remarcabilă și impresionantă.

⇨ Folosirea usturoiului poate fi benefică în tratarea cistitei.

⇨ Se recomandă să se ia la începutul unei răceli o bucată de usturoi în gură pe partea dintre dinți și obraz. Răceala va dispărea în câteva ore sau cel mult o zi. Usturoiul acționează mai repede ca vitamina C la vindecare răcelilor. Dacă se ține un cățel de usturoi în gură, răceala va dispărea în câteva ore, maxim o jumătate de zi. Nu va ustura deloc, dacă nu îi mestecați. Doar răzuiți-l cu dinții din când în când pentru a elibera câte puțin suc. Ceaiul din boabe de soc este eficient în tratarea gripei. Fructele de soc conțin doi compuși activi care acționează împotriva virușilor gripali. Urzicile conțin substanțe antihistaminice puternice, fiind folosite cu succes în tratarea alergiilor și guturaiului. Hreanul are capacități mucochinetice (capacitatea de a dilua flegma sau mucusul), ușurându-i astfel eliminarea din sistem.

⇨ O substanță fitochimică descoperită în usturoi atacă în special radicalii liberi din fumul de țigară, conform testelor clinice făcute de doctorul B. Torok la Universitatea din Tubingen în Germania. Cercetătorii de la Institutul pentru Cancer Poswelt Park au reușit să reducă numărul de tumori la șobolanii predispuși la cancer cu până la 75% cu o substanță fitochimică ce se găsește în usturoi. Un experiment realizat la Facultatea de Medicină Johns Hopkins pe 41.837 de femei timp de 5 ani a arătat că cele care au consumat usturoi în mod regulat aveau cu 50% mai puțin cancer de colon.

⇨ S-a constatat că grețurile și vomismentele aproape constante suferite de viitoarele mame dispar aproape complet în multe cazuri cu ajutorul tiaminei (vitamina B_1). Usturoiul mărește de 10 ori absorbția de vitamina B_1 din alimente.

⇨ Durerea părților reumatice poate fi mult ușurată frecându-le cu usturoi. Poate să fie folosit și în calmarea nevralgiilor și în reducerea durerile artritice.

⇨ Pentru combaterea durerilor de dinți luați un cățel de usturoi strivit, amestecat cu puțin ulei și înfigeți-l în carie sau pe locul dureros. De obicei, în câteva minute durerea se reduce sau încetează.

⇨ Cataplasmă cu usturoi pusă pe tălpile picioarelor este foarte bună pentru oprirea tusei și alungarea răcelilor. Se prepară tocând câțiva căței de usturoi, amestecându-o cu puțin ulei de măsline și aplicând mixtura pe tălpi.

⇨ În cazul mușcăturilor de animale (inclusiv șarpe) tăiați un cățel de usturoi și frecați mușcătura cu el, înainte ca toxina să se răspândească și luați o doză bună de cărbune vegetal intern.

⇨ Puneți o felie de usturoi crud pe neg și fixați-o cu leucoplast. În câteva zile îl va distruge.

Observație:

✓ Dacă usturoiul nu e tolerat, cauza constă într-o deficiență a organelor digestive, mai ales a ficatului. Un stomac sau un ficat în stare bună nu se va revolta niciodată împotriva unui element atât de natural și benefic ca usturoiul. Este recomandat să nu consumați usturoiul seara, ci în prima parte a zilei.

Broccoli (conopida verde)

⇨ Americanii îi mai spun super-leguma, deoarece cercetările din ultimii au situat-o pe primul loc între legumele cu conținut bogat în substanțe anticancerigene, cu rol curativ și preventiv în bolile cardiovasculare, oculare și alte boli.

⇨ Conopida broccoli este una dintre plantele cele mai bogate în **enzime și vitamine**.

⇨ Conține **multă vitamina A (de fapt beta-caroten), C și E** – substanțe protectoare față de radicalii liberi implicați în bolile degenerative și cancer.

⇨ Cu cât inflorescențele au o culoare mai închisă – fie ea violet, verde sau verde-albăstrui intens – cu atât cantitatea de vitamina C și betacaroten este mai mare.

⇨ Broccoli este o sursă bună de **seleniu**, un alt element protector față de cancer și bolile cardiovasculare.

⇨ Este o sursă bogată de **calciu, fier și alte substanțe minerale**.

⇨ Conține crom – element necesar pentru producerea insulinei și metabolizarea eficientă a zaharurilor.

⇨ Brocoli conține **fibre vegetale solubile** valoroase în prevenirea cancerului de colon și în scăderea colesterolului.

⇨ Broccoli este bogat și în **bioflavonoide și alți antioxidanți**, substanțe care protejează celulele împotriva mutațiilor și a deteriorărilor produse de moleculele instabile.

⇨ Cercetătorii hormonilor din New York au descoperit că **indolii**, compuși întâlniți în legumele crucifere (găsit și în broccoli) ar putea reprezenta arme extrem de prețioase împotriva cancerului. Indolii anihilează estrogenii care pot activa creșterea tumorilor în celulele sensibile la estrogen, în special cele din sâni.

⇨ O grupă de cercetători de la Facultatea de Medicină a Universității John Hopkins a descoperit în broccoli un compus numit **sulforan** care stimulează celulele să producă enzime care atacă maladia canceroasă. Se mai întâlnește în varza de Bruxelles, conopidă, napi, varză și ceapa verde.

⇨ Un nou și senzațional studiu într-un număr relativ recent al „Proceedings of the National Academy of Science" din SUA arăta că broccoli (un tip de conopidă verde) conține un compus fitochimic numit sulforafan, ce omoară bacteria

Helicobacter pylori, răspunzătoare pentru majoritatea ulcerelor și cancerelor de stomac. Testele de laborator au demonstrat că sulforafanul a omorât această bacterie care era rezistentă la terapia cu antibiotice. Deci, mâncați cât mai mult broccoli crud!

➪ **Monoterpenele** sunt niște compuși antioxidanți puternici care protejează împotriva îmbolnăvirilor de inimă și a cancerului. Se găsesc din belșug în conopida broccoli.

➪ Broccoli este bogat și în **potasiu**, element care ajută la normalizarea bătăilor inimii și ale tensiuni arteriale.

➪ Rar să existe plante care să rivalizeze cu broccoli!

Păpădia

➪ Semințele, rădăcina, tulpina și frunzele Păpădiei sunt bogate în vitamine, minerale, proteine, pectine și alte substanțe catalitice care ajută ficatul să purifice sângele de toxine. Păpădia are efecte extraordinare asupra funcțiilor hepatice. Are capacitatea de a înlătura obstrucțiile și de a stimula și ajuta ficatul să elimine toxinele din sânge. Acest lucru se datorează în primul rând unei substanțe amare din păpădie, numită taraxacină. Conținând agenți asemănători cu enzimele care ajută metabolismul celular, păpădia stimulează, de asemenea, secreția de bilă a ficatului. Rădăcina de păpădie vindecă inflamațiile canalului biliar, hepatita și icterul, după cum declara doctorul D.B. Mowery în Scientific Validation of Herbal Medicine. Alte studii arătă că păpădia are proprietăți antiinflamatorii și protejează împotriva măririi ficatului.

➪ Mlădițele de păpădie conțin bor în proporție de 120 de părți la 1 milion, plasându-se pe locul II după varză, care conține 140. Borul ajută la ridicarea nivelului de estrogen din sânge, iar estrogenul contribuie la conservarea țesuturilor osoase, prevenind osteoporoza. Păpădia mai conține și peste 20.000 de părți per milion calciu, ceea ce înseamnă că aproape 7 lingurițe de vlăstari de păpădie uscați pot asigura peste 1 mg de bor și 200 mg de calciu. De asemenea, păpădia este și o sursă importantă de siliciu, despre care unele studii sugerează că ajută și el la întărirea oaselor.

➪ Păpădia are și un conținut ridicat de minerale, care ajută în tratarea anemiei. Păpădia conține cu 50% mai mult fier decât o cantitate similară de spanac.

➪ Chiar și cele mai grave cazuri de hepatită s-au vindecat rapid, uneori, în interval de o săptămână cu ceai de rădăcină de păpădie în doză de 4 până la 6 cești zilnic și o dietă ușoară din alimente vegetale. Are un efect remarcabil și în scăderea colesterolului sanguin.

➪ Păpădia este un bun remediu pentru problemele biliare. Cercetările recente arată că acest lucru se aplică mai ales în cazul oamenilor cu tendință de formare a pietrelor la vezica biliară. Deși acțiunea specifică a păpădiei se exercită asupra ficatului, rădăcina este utilă și pentru degajarea obstrucțiilor splinei, pancreasului, vezicii biliare, vezicii urinare și rinichilor. Folosește enorm stomacului și intestinelor.

➪ Ceaiul din frunze de păpădie este unul din cele mai bune diuretice cunoscute, cel puțin egal cu orice medicament cunoscut. Astfel, acest ceai poate fi luat pentru retenția fluidelor (edeme), cistită, nefrită. Spre deosebire de multe alte diuretice, păpădia nu provoacă scăderea nivelului de potasiu din organism, deoarece conținutul său ridicat de potasiu este suficient pentru a-l înlocui pe cel excretat în urină.

⊛ Ceai din frunze sau rădăcină de păpădie

Ca mod de preparare, se poate face o infuzie dintr-o linguriță de rădăcină la o ceașcă de apă clocotită, sau un decoct, fierbând soluția timp de 15 minute. Se administrează câteva cești pe zi, îndulcite cu miere după gust.

➪ „Enciclopedia ingredientelor naturale frecvent folosite în produsele alimentare, farmaceutice și cosmetice" susține că păpădia conține mai multă vitamina A decât morcovii, explicându-i valoarea terapeutică în vindecarea unei varietăți de afecțiuni ale ficatului (și nu numai). În plus, păpădia conține substanța chimică numită colină, care are rol catalizator în descompunerea acizilor grași.

➪ Păpădia este o sursă bogată de **lecitină** și conține de asemenea și colină. Lecitina mărește concentrația de **acetilcolină** din creier. Bolnavii de Alzheimer au adesea deficit de acetilcolină. Se poate prepara o „supă pentru creier". Puteți folosi ca ingrediente: rădăcină, flori și tulpini de păpădie, boabe de fasole și linte, nuci măcinate, urzici, semințe de in și de mac, orz, grâu încolțit. Puteți asezona supa cu roiniță, rozmarin, salvie și cimbru. Acestea ajută creierul să-și mențină acetilcolina. Nu e necesar să se folosească toate ingredientele. Găsiți o combinație care vă place sau adăugați cât mai mult posibil din aceste ingrediente în alte supe.

➪ Extrasul din suc de păpădie este recomandat în caz de diminuare a vederii pe timpul nopții. Acest lucru se datorează unei substanțe din păpădie numite **henelină** care produce purpura vizuală în prezența vitaminelor A și B, pe care păpădia le conține de asemenea din abundență. Se pare că are același efect și asupra orbirii nocturne care însoțește retinita pigmentoasă – inflamare cronică a retinei.

➪ Ceaiul din rădăcină de păpădie și armurariu ajută la prevenirea unui nivel înalt de estrogen, îmbunătățind activitatea ficatului atenuând manifestările caracteristice sindromului premenstrual.

➪ Obișnuiți-vă să beți zilnic o cană cu ceai de rădăcină de păpădie. Aceasta stimulează pancreasul și favorizează producerea de insulină. Rădăcina de păpădie este un tratament specific pentru hipoglicemie.

➪ Sucul de păpădie combate hiperaciditatea, fiind indicat în gastrite și ulcere gastrice.

➪ Colica renală este un lucru de temut, fiind extrem de dureroasă. Pentru a ușura durerea pot fi folosite băile foarte fierbinți sau comprese fierbinți aplicate în regiunea rinichilor. Când stadiul acut al durerii a trecut, o soluție

suplimentară este aceea de a bea ceai de mușețel fierbinte, cu sorbituri lente pentru efectele sale antispasmodice. Când s-a restabilit calmul după colici, dar piatra nu a fost eliminată sau cel puțin mutată la o distanță apreciabilă, ceaiul de păpădie se dovedește foarte util. Se utilizează o cantitate mare, făcându-se un ceai din 2 lingurițe de plantă uscată într-un litru de apă fierbinte, adăugând apoi încă un litru sau unul și jumătate. Se bea fierbinte. Această ingestie masivă de fluid folosind ceai de păpădie este o metodă simplă care își dovedește eficacitatea în multe cazuri. Se repetă zilnic până la eliminarea pietrei.

⇨ Păpădia are darul de a stimula peristaltismul întregului tub digestiv, fiind de un mare ajutor pentru persoanele cu digestia slăbită sau leneșă.

⇨ Păpădia este unul din cele mai bune remedii pentru durerile reumatice, cronice, considerate specifică pentru degenerescența cronică a articulațiilor. Administrarea sucului de păpădie pacienților artritici (câte o jumătate de cană dimineața și seara) a dus la eliminarea crizelor.

⇨ Păpădia este folosită cu succes în tratamentul unor afecțiuni ale pielii precum eczema.

Pătrunjelul

⇨ Pătrunjelul conține 22.500 de unități de vitamina A la 30 g, de 3-4 ori mai multă vitamina C decât aceeași cantitate de portocale și are un conținut de fier mult mai mare decât cel din spanac (7,73 mg per 30 g, față de 1,2 mg cât are spanacul). Datorită acestor proprietăți (bogăția în vitamina A și C), pătrunjelul este folosit în prevenția și tratarea cancerului.

⇨ Pătrunjelul este mult mai bogat decât majoritatea vegetalelor într-un aminoacid important – **histidina**, care inhibă puternic dezvoltarea tumorilor în organism.

⇨ Pătrunjelul este un **puternic anticancerigen**. Pe lângă substanțe antioxidante ca **beta-carotenul** și **vitamina C**, folositoare în combaterea bolilor maligne, pătrunjelul deține și alte substanțe valoroase, cu proprietăți anticancerigene:

- ✓ **poliacetilena** – împiedică sintetizarea prostglandinei, substanță care facilitează apariția cancerului;
- ✓ **flavonoidele** – unele acționează ca antioxidanți, altele neutralizează acei hormoni care pot iniția creșterile tumorale;
- ✓ **monoterpena** – un antioxidant cu proprietăți anticancerigene, ce reduce colesterolul.

⇨ În plus, pătrunjelul verde combate multe dintre reacțiile adverse ale citostaticelor și ale radioterapiei.

⇨ Sucul de rădăcină de pătrunjel este un puternic stimulent imunitar și al funcției hepatice, are **efecte antibiotice și antivirale**. Studii recente au arătat că pătrunjelul are un neobișnuit efect de combatere a virusurilor care atacă ficatul. Se recomandă bolnavilor de hepatita A, B și C să facă vreme de 4 săptămâni o cură cu suc proaspăt de frunze de pătrunjel.

⇨ Pătrunjelul și citricele conțin o grupă de substanțe numite **cumarine**, adevărați diluanți naturali ai sângelui care împiedică apariția trombușilor (cheagurilor).

⇨ Pătrunjelul conține anumite cantități de compuși care produc vitamina B_{12}. Astfel de compuși sunt necesari pentru formarea hematiilor și pentru creșterea normală a celulelor, sunt importanți pentru fertilitate, sarcină, imunitate și prevenirea bolilor degenerative. Acțiunea vitaminei B_{12}, în orice caz, este blocată de anticoncepționale, antibiotice, substanțe toxice, stres, un ficat leneș și excesul de bacterii sau paraziți în colon și în tractul digestiv. Pătrunjelul ajută la contracararea acestor elemente inhibitoare.

⇨ Pătrunjelul are efecte benefice în **reglarea glicemiei**.

⇨ Pătrunjelul are efecte antialergice, înlăturând manifestările provocate de alergii aeriene, cum ar fi strănutul și rinoreea (secreții nazale). În urma cercetărilor s-a constatat că pătrunjelul inhibă secreția de histamine (chimicale care declanșează simptomele de alergii).

⇨ Sucul de pătrunjel este valoros pentru **eliminarea otrăvurilor** din organism. Pătrunjelul are un efect activ asupra tubulilor în rinichi, neutralizând și provocând excreția reziduurilor care conțin acid uric. Prin prezența unei substanțe pe care o conține, numită apiol, contribuie la concentrația ureei. Pătrunjelul este un diuretic excelent, drenând din corp excesele de fluide. Poate fi folosit cu eficiență în tratarea inflamațiilor renale, incapacitatea de a urina, urinare dureroasă, presiunile la prostată, nisip și pietrele la rinichi și alte dezordine urinare. Este folosit cu succes în pielită, cistită și nefrită.

⊛ Rețetă simplă de ceai de pătrunjel:

✓ Luați o legătură de pătrunjel proaspăt și spălați-l cu apă rece. Puneți-l într-o farfurie și turnați deasupra apă clocotită. Acoperiți-l ca să rămână cald. Când se răcește, strecurați lichidul și beți-l pe parcursul unei perioade de 24 de ore. Repetați formula zilnic până la vindecare.

⇨ Durerile reumatismale, mai ales cele întâlnite la femei după menopauză, sunt tratate cu succes folosind ceaiul de pătrunjel.

⇨ Sucul de pătrunjel este un dizolvant al calculilor biliari și renali. În cazul litiazei renale și biliare se bea de trei ori pe zi, înainte de masă cu 1-2 ore, câte un sfert de pahar de suc de pătrunjel diluat cu trei sferturi de pahar de suc de morcovi.

⊛ Reţetă de ceai în cazul litiazei renale:
Se pune la fiert pe foc mic, cu capac, un litru de apă, în care se adaugă 250 g rădăcină de pătrunjel, curăţată şi tocată mărunt sau dată pe răzătoare. Când fiertura scade la o cană, se strecoară lichidul şi se împarte în trei ceşcuţe. Una se ia dimineaţa pe nemâncate, a doua la amiază şi a treia seara (tot pe stomacul gol). În răstimpul acestei zile nu se mănâncă nimic, decât se bea ceaiul, zeama de pătrunjel şi apă din belşug (2-3 litri). Până a doua zi, piatra se transformă în nisip şi se poate vedea cum se depune în urina adunată într-un vas. Tot tratamentul durează o zi.

⊛ Reţetă de ceai foarte eficientă în cazul răcelilor:
Infuzie (10 minute) din 10 tulpini de pătrunjel la 1 cană apă clocotită. Se adaugă miere şi suc lămâie din belşug şi se bea caldă.
➪ **Glutamina** este un aminoacid care ajută la reglarea mucoasei intestinale. Pătrunjelul şi spanacul crud sunt surse naturale de glutamină.
➪ Fiind bogat în fier şi vitamina C, necesară asimilării fierului, cât şi în alte minerale, pătrunjelul combate drastic anemia şi mineralizează organismul.
➪ Consumul pătrunjel prelungeşte viaţa şi întârzie senescenţa.
➪ Pătrunjelul verde mestecat îndelung dă un miros plăcut respiraţiei, acţionează ca un dezinfectant excelent asupra căilor respiratorii medii şi superioare. Se recomandă ca tratament celor care suferă de halenă, precum şi celor cu boli respiratorii cronice. După ce aţi consumat usturoi, pentru a combate mirosul neplăcut, cel mai eficient lucru pe care îl puteţi face este consumul de pătrunjel verde la încheierea mesei.

⊛ Precauţii:
✓ Sucul de pătrunjel (rădăcina sau frunze) are o acţiune terapeutica intensă, încât este indicat să nu îl folosiţi în cantităţi mari. Nu depăşiţi doze mai mari de 100 ml suc pur obţinut la centrifugă din rădăcină (se poate combina cu suc de morcov) sau 250 ml suc diluat cu apă obţinut la blender din frunze.

⊛ Contraindicaţii:
✓ Pătrunjelul nu va fi utilizat în scopuri terapeutice de către femeile însărcinate, întrucât are efecte abortive (produce avortul). Cel mai puternic efect abortiv îl au seminţele (câteva grame determină începerea contracţiilor uterine). Bineînţeles, în cantităţi normale poate fi folosit.

⊛ Sirop pentru inimă
1 litru must (roşu sau alb)
10 tulpini de pătrunjel verde cu frunze
2 linguri oţet
Se fierb 10 minute. După primul clocot se adaugă 300 g miere şi se mai fierb 4 minute. Se strecoară imediat şi se pune în sticle bine închise, la frigider. Se administrează 1-3 linguri pe zi, sau la nevoie, în criză 1-2 linguri. Indicaţii: cardiopatia ischemică dureroasă, nevroza cardiacă, insuficienţa cardiacă şi alte afecţiuni ale inimii.

Lucerna

➪ Reputatul biolog Frank Boeur a descoperit că frunzele de lucernă conţin opt enzime esenţiale.
➪ Este o bună sursă de vitamina K, ce facilitează coagularea. Vitamina K facilitează asimilarea de către organism a calciului.
➪ Lucerna reduce colesterolul şi dăunătorul HDL, prevenind apariţia bolilor coronariene şi atacurilor cerebrale.
➪ Lucerna deţine şi proprietăţi antiacide şi cicatrizante asemănătoare verzei (conţine vitamina U - factorul antiulceros), fiind recomandată în tratarea ulcerelor gastro-duodenale.
➪ Lucerna are un conţinut ridicat de săruri de calciu, potasiu, fier, fosfor şi proteine. Mai conţine caroten, vitaminele C, K, D, E. Este folosită ca antianemic şi remineralizant.
➪ Combinată cu alte plante cu efect estrogenic are efecte benefice în tulburările de menopauză.
➪ Excelent agent de alcalinizare a organismului.
➪ Conţinut bogat de minerale şi microminerale.
➪ Ajută glandele suprarenale şi hipofiza.
➪ Susţine eliminarea din organism a chimicalelor toxice şi a metalelor grele (plumb, aluminiu, mercur, etc.).
➪ Având un conţinut bogat de clorofilă, susţine reîmprospătarea sângelui.
➪ Are acţiune hipocolesterolemiantă.

Observaţii:
❖ Lucerna se poate consuma sub formă de suc, ce va fi preparat la blender din vârfurile fragede. Aceasta este cea mai eficientă formă de utilizare.
❖ Lucerna NU se foloseşte în cazul bolilor autoimune, special în lupus.

Cătina

➪ Cătina este una dintre cele mai adaptabile și mai vivace plante de pe Terra. Fiecare organ: scoarță, frunze, fructe, seminţe - are proprietăţi uimitoare și poate fi folosit în tratarea unei multitudini de boli. Aproape nu există vitamină, oligoelement sau mineral esenţial care să lipsească din fructul acru-astringent al Cătinei, unul dintre cele mai puternice concentrate de energie pe care Dumnezeu ni le pune la dispoziţie.

➪ Fructele de Cătină reprezintă un tonic general. Nu există persoană care să nu beneficieze în urma consumului acestora. Mai ales cei care de suferă de hipovitaminoze de diverse cauze, anemii, astenie psihică și fizică, surmenaj, stări de convalescenţă.

➪ Primele produse de Cătină au fost folosite în alimentaţia cosmonauţilor sovietici datorită efectului energizant și echilibrant, dar și de mărire a rezistenţei organismului la acţiunea radiaţiilor cosmice.

➪ Fructele de Cătină constituie cea mai bogată sursă de vitamina A, vitamina E, carotenoizi și flavonoizi. Fructul conţine mari cantităţi de vitamina C, vitaminele B1, B2, K și P, precum și microelemente, acizi grași esenţiali, fitosteroli. Înţelegând importanţa și superconcentraţia acestor elemente, putem aprecia cât de cât valoarea nutritivă și terapeutică a acestui fruct-minune. Cred că nu este boală care să nu beneficieze prin consumul fructului de cătină.

➪ Cătina conţine o mulţime de pigmenţi antioxidanţi: **criptoxantina, licopenul, taraxantina, fitofluină, zeaxantina** (cancerul mamar). Aceşti pigmenţi au efecte benefice în combaterea unei palete diverse de stări maladive și boli, inclusiv cancerul. Spre exemplu, licopenul are efecte antioxidante și antitumorale, fiind util în cancerul mamar, de prostată, uretral, cervical. Același element are și proprietăţi hipocolesterolemiante.

➪ **Kaemferolul** este un alt compus valoros ce se găsește în fructele de cătină și acţionează ca antialergic, antiinflamator, antihistaminic, antimutagenic, antispasmodic, inhibator al factorilor de creștere tumorală, trofic al mucoasei uterine, etc. Este util în tratamentul leucemiei și limfoamelor.

➪ **Quercitina** este un alt fitoelement de excepţie ce acţionează ca analgezic, antialergic, antibacterian, anticancerigen (cancerul mamar, ovarian, al uretrei, de colon, sarcoame, leucemii), inhibă factorii de creștere tumorală, hepatoprotector, antihepatotoxic, hipoglicemiant, insulinogenic (diabet), protector capilar, vasodilatator, antihistaminic, antitrombotic (împiedică formarea cheagurilor de sânge), antiviral, anti HIV.

➪ **Vitamina C** prezentă în cantitate mare, combinată cu acţiunea flavonoidelor stimulează sistemul imunitar și crește rezistenţa faţă de bolile infectocontagioase.

➪ Fructele de cătină și uleiul de cătină pot fi folosite pentru efectul hepatoprotector în hepatite, ciroze hepatice și alte afecţiuni ale ficatului.

➪ Administrarea regulată a Cătinei mărește în timp nivelul de serotonină din creier. Serotonina este un neurotransmiţător care induce o stare de curaj, calm, foarte util celor care se confruntă cu depresii, stări de teamă sau alte boli psihice. Se fac cure îndelungate (6 luni) cu pulbere de cătină: 1 linguriţă de patru ori pe zi sau cu suc de cătină.

➪ În boli grave precum cancerul, leucemia, scleroza în plăci, sclerodermia, boala Parkinson, psoriazisul, boli psihice etc. – cătina este de un nepreţuit ajutor. Folosiţi fructul integral și uleiul de cătină.

➪ Preparatele realizate pe bază de ulei de Cătină au fost utilizate cu succes deosebit în arsuri termice și chimice, și afecţiuni ale pielii determinate de expunerea prelungită la iradieri, ulcere varicoase, răni, escare. Este cel mai bogat produs în **betacaroten și vitamina E** din lume. Aceasta spune enorm de mult.

➪ Beta-carotenul intervine în cele mai intime procese celulare, în sinteza imunogobulinelor, crescând rezistenţa organismului, în tratarea tulburărilor de vedere, în tratarea infecţiilor la nivelul căilor respiratorii, în tratarea depigmentării sau pigmentării pielii datorată bolilor de ficat sau bătrâneţii, în creșterea rezistenţei sistemului osos, în profilaxia cancerului uterin și de prostată, în reducerea riscului de infarct miocardic etc.

➪ Conţine și **lecitine**, principalele componente ale acestora fiind **colina și inozitolul** (sunt considerate vitamine); ambele contribuie la degradarea grăsimilor, reducerea nivelului colesterolului sanguin și a altor lipide, care ulterior sunt eliminate din organism, împiedică formarea plăcilor de aterom ce favorizează și determină bolile cardiovasculare, fortifică musculatura cardiacă. În plus, reduc durerile articulare și combat apariţia eczemelor.

➪ **Fitosterolii** reprezintă un alt grup de compuși găsiţi în cătină, mai ales în uleiul de cătină. Aceștia au efecte antitumorale și sunt studiaţi pentru efectele benefice în tratamentul bolilor de piele, răni, lepră, arsuri.

➪ Uleiul de Cătină se utilizează în toate maladiile pielii și mucoaselor, în iritaţii și prurit, pistrui, eczeme și ulceraţii de tot felul. Se obţin rezultate bune prin folosirea uleiului de cătină în tratarea ulcerelor gastro-duodenale și gastritelor.

Recoltare

❖ Fructele de cătină se recoltează toamna târziu, când au ajuns la maturitate, culoarea portocaliu închis indicând aceasta. Contrar a ceea ce se crede, fructele de cătină se pot culege și iarna (la fel și măceșele). Ba, atunci când gerul este mai aprig, conţin maximum de vitamina C și au proprietăţi vindecătoare remarcabile.

Diferite moduri de folosire a cătinei

❖ Pulberea de cătină se obţine foarte ușor din fructele uscate, care se macină cu râșnita electrică de cafea, după care se depozitează într-un recipient de sticlă, în locuri răcoroase. De regulă, se administrează o linguriţă rasă de pulbere, de trei-patru ori pe zi. Planta se ia pe stomacul gol, se ţine sub limbă vreme de câteva minute, după care se înghite cu apă. Pentru persoanele mai pretenţioase la gust, pulberea de Cătină se amestecă cu miere - o linguriţă de Cătină

la o linguriță de miere. O combinație de excepție poate fi făcută între Cătină și Măcese (acestea din urmă nu au rival în ce privește conținutul în vitamina C).

- Pasta proaspătă se obține prin zdrobirea fructelor proaspăt culese, cu ajutorul unei linguri de lemn (contactul cu metalul duce la degradarea anumitor vitamine). Zdrobirea se face într-un vas de porțelan, până când se formează o pastă foarte aproape de consistență lichidă, care va fi consumată imediat, pentru a nu se oxida. Aceasta este forma cea mai valoroasă și eficientă a folosirii cătinei, pentru că în acest mod se consumă și pulpa și coaja fructului (în cazul sucului, o parte din aceste părți valoroase sunt eliminate).
- Sucul proaspăt se obține folosind blenderul. Se pun în cupa blenderului fructe de cătină și apă suficientă ca să fie posibilă mixarea. Se mixează bine, apoi se strecoară printr-o sită nu foarte deasă. Se consumă 1-2 pahare de suc de cătină pe zi (este inclusă și apa folosită la preparare). Sucul nu se consumă seara, fiind un energizant puternic. Este posibil ca unele persoane cu sensibilitate gastrică să aibă mici deranjamente gastrice. Acestora le este recomandat să înceapă cu cantități mai mici și să evite să consume sucul dimineața pe stomacul gol sau să combine sucul de cătină cu suc de morcov (1:1).
- Concentrat de cătină - În acest caz avem nevoie de suc pur de cătină (nediluat cu apă). Pentru obținerea acestuia se va folosi centrifuga (storcătorul pentru suc). Sucul proaspăt de cătină se conservă prin combinare cu miere (să nu fie zaharisită, ci fluidă) - la o parte de suc se adaugă o parte miere (poate să depășească puțin), după care se amestecă bine cele două componente, până când se formează o pastă omogenă sau un sirop vâscos. Siropul de Cătină se păstrează în locuri întunecoase și răcoroase (cel mai bine la frigider). Pentru utilizare, se va pune în pahar ¼ din acest concentrat și se va completa apoi cu apă. Se beau 1-2 pahare pe zi, în cure de 3-4 săptămâni.

Uleiul de cătină

- Uleiul de cătină se obține printr-o tehnologie specială (deci nu poate fin obținut acasă). Deosebit de concentrat în principii active este produsul realizat de firma Hofigal. Produsul îl veți folosi conform prospectului.
- Încheindu-și descrierea științifică referitoare la proprietățile cătinei și a uleiului de Cătină, ing. Ștefan Manea, spunea: „Uleiul de cătină este un miracol al vremurilor noastre, de care se ocupă mulți cercetători pe plan mondial. De ce să căutăm miracole în medicamentele de sinteză – atât de toxice – și să nu utilizăm darul Domnului pe pământul nostru?".

Strugurele

➪ Studii riguroase, făcute în laboratoare și clinici de prestigiu din lume, demonstrează că strugurii, consumați din belșug, rivalizează ca acțiune terapeutică cu o întreagă industrie de medicamente.

➪ Strugurele este **un puternic solvent natural**. Anumite excrescențe, ulcere, abcese și mase fibroase sunt dizolvate de puternicii agenți chimici din struguri. El este un dizolvator al tumorilor. Țesuturile bolnave și degenerările grase, toate formele de materie morbidă par să se fragmenteze în particule minuscule și să fie aruncate în fluidul sanguin pentru a fi duse la organele de eliminare. Cu siguranță am fi uimiți dacă am putea vizualiza schimbările rapide care au loc în organism pe parcursul curei cu struguri. S-ar putea ca știința să nu descopere niciodată în laborator secretul strugurelui, dar acesta e mult mai puternic decât își imaginează majoritatea oamenilor.

➪ În ce privește acțiunea de prevenire a bolilor tumorale, inclusiv a cancerului, cercetări in vitro și chiar de laborator, au pus în evidență faptul că **acidul elagic** conținut de struguri reduce cu până la 70% incidența cancerului, în special a celui pulmonar.

➪ O altă componentă, întâlnită din abundență mai ales în strugurii roșii și negri, **quercitina**, inhibă dezvoltarea melanoamelor maligne (una din cele mai invazive și mai greu de tratat forme de cancer), fiind și o speranță în tratarea tumorilor metastazate. Tot quercitina este un protector al inimii, ajută la menținerea supleței vaselor de sânge, întărește capilarele și încetinește considerabil procesul de îmbătrânire.

➪ Strugurii (mai ales cei roșii) conțin în cojile lor o substanță numită **resveratrol** care are un efect anticoagulant asupra sângelui. (ca și aspirina, dar fără efectele secundare ale acesteia).

➪ **Resveratrolul** este un elixir mai ales pentru femei, studii clinice arătând că ameliorează activitatea hormonală, fiind de un mare ajutor pentru reglarea ciclului menstrual, combaterea hirsutismului, a hipoplaziei mamare (insuficienta dezvoltare a sânilor), a infertilității și a menopauzei premature. De asemenea, această substanță ajută la prevenirea și combaterea cancerului la sân și a tumorilor mamare în general. S-a arătat că resveratrolul activează genele *sirtuini*, prelungind durata de viață a speciilor cărora li s-a administrat. Durata maximă la pești a crescut cu 50%, ceea ce la oameni ar corespunde cu o durată de viață de 194 de ani!

➪ Alte studii au menționat că resveratrolul conferă un **efect protector față de bolile cardiovasculare, cancer, diabet și boala Alzheimer**. În plus, acest compus are un efect tonifiant **general**.

➪ Substanțele chimice din strugurii negri și sucul de strugurii negri pot influența în mod direct vasele de sânge prin relaxarea și dilatarea lor. Substanțele chimice ce determină relaxarea musculară se găsesc în coajă, nu în pulpă, și se numesc **catehine**.

➪ Strugurele este o sursă bună de **seleniu**. Seleniu acționează împreună cu glutationa, o tripeptidă ce se găsește în organism, un puternic antioxidant, un adevărat „măturător" de radicali liberi. Detoxifică materiale toxice precum

mercurul, cadmiul și arsenicul și alte substanțe potențial cancerigene, combinându-se cu ele pentru a forma compuși ce sunt eliminați din organism.

⇨ Sucul de struguri a dovedit puternice activități **antivirale** contra poliovirusului, virusul herpes simplex, retrovirusului care provoacă meningita, febra și diareea, și virusilor gripali.

⇨ Strugurii sunt bogați în **bor**, mineral ce ajută la prevenirea osteoporozei. Borul stimulează activitatea creierului și starea de luciditate și protejează spectaculos dinții contra deteriorării. Surse bune de bor sunt merele, perele, piersicile și strugurii.

⇨ Strugurii au efecte cu totul deosebite asupra **gonadelor și glandelor cortico-suprarenale**, care secretă o bună parte din hormonii frumuseții feminine. Din acest motiv, cura cu struguri este indicată contra îmbătrânirii premature a pielii, hirsutismului, acneei, uzurii fizice pe fond de stres, eczemelor de etiologie necunoscută.

⇨ Semințele de struguri conțin o foarte puternică substanță antioxidantă, un bioflavonoid mai puternic de 50 de ori decât vitamina E și de 20 de ori mai concentrat decât vitamina C - **proantocianidina** (PCO). Această substanță este un adevărat „măturător" al radicalilor liberi – substanțe implicate în îmbătrânirea și moartea celulară și în foarte multe boli degenerative, inclusiv cancerul. Are efecte benefice în tratarea varicelor, în refacerea vaselor și în prevenirea și tratarea arteriosclerozei. Datorită bogăției de antioxidanți, este indicat ca în alimentație să fie folosit uleiul obținut din sâmburi de strugure. Extrasele bogate în proantocianidine sunt folosite în primul rând la tratamentelor problemelor vasculare, inclusiv varicele, dezordinile retinelor, printre care retinopatia diabetică și degenerarea musculară. Semințele de struguri și scoarța de brad sunt surse excelente de proantocianidine.

⊛ CURA CU STRUGURI

⇨ Începe cu o perioadă de acomodare de trei zile, în care se consumă progresiv: o jumătate de kilogram de struguri în prima zi, un kilogram în a doua zi, ajungându-se la 1,5 kilograme în cea de-a treia zi. După aceste zile, în care ne obișnuim digestia și metabolismul cu strugurii, urmează 5-8 zile în care se consumă numai și numai struguri, ca atare sau sub formă de suc (must). Se consumă în fiecare zi minimum 1,5 kg de struguri ori 1,2 litri de suc proaspăt, cantitatea maximă fiind de 3-4 kg de struguri ori 2,4 litri de suc pe zi. După ultima zi de cură, ne reobișnuim gradat cu o alimentație diversificată. Singurul supliment care se permite pe parcursul curei sunt ceaiurile calde, neîndulcite de chimen, mentă piperată ori cimbrișor pentru a combate eventuala diaree sau crampele abdominale.

⇨ Efecte: cura de struguri este o veritabilă mătură pentru organism, ne curăță de toxine, elimină prompt obezitatea, reglează metabolismul, întărește sistemul cardiovascular. Cura cu struguri curăță și înfrumusețează tenul și pielea, combate acneea, erupțiile cutanate, ajută la vindecarea dermatozelor, rebele la alte forme de tratament. O cură cu struguri este benefică pentru dizolvarea calculilor biliari, în tratarea cataractei, a sinuzitei, afecțiuni ale gingiilor, constipației, hemoroizilor, anemiei, bolilor de ficat și afecțiunile biliare, hirsutismului, constipației, gutei (elimină acidul uric), osteoporozei, bolilor tumorale, îmbătrânirii premature etc.

⇨ După o cură cu struguri, surplusul de greutate este cu ușurință eliminat, simțurile devin anormal de acute, ochii stinși se luminează, părul uscăciv capătă un luciu nou, vocea lipsită de viață și speranță devine vibrantă, iar tenul se limpezește.

O precizare importantă:

✓ În primul rând, strugurii trebuie consumați cu tot cu coajă pentru a avea efectele terapeutice scontate. Cele mai valoroase substanțe se află în coaja și în micul strat gelatinos dintre ea și pulpa fructului. Mai mult, dacă vrem să profităm din plin de valoarea acestui fruct, ar fi bine să mestecăm și sâmburii, care conțin un ulei gras ce reduce colesterolul și menține sănătatea vaselor de sânge. Strugurii trebuie să fie proaspeți, pentru a avea proprietăți curative maxime.

Contraindicații la cura cu struguri:

✓ Bolile în care este contraindicată cura cu struguri sunt: diabetul, problemele renale grave, hipertensiunea gravă, retenția de apă în țesuturi, colita de fermentație, diareea cronică.

Lămâia

⇨ Se crede că lămâia ajută la tratarea a peste 150 de boli.

⇨ Dacă lăsați afară un măr curățat, va căpăta o culoare maronie, dar dacă stoarceți pe el puțină zeamă de lămâie, mărul va rămâne alb. Decolorarea mărului este determinată de un proces numit oxidare. Zeama de lămâie conține **vitamina C**, un antioxidant care poate preveni efectele oxidante nu numai în cazul merelor, dar și în cazul organismului uman. Lămâia conține multă vitamina C, care este un veritabil antioxidant, protejându-ne de îmbătrânire prematură și boli degenerative.

⇨ Lămâia este un mare „măturător" de tumori și un ajutor extraordinar în lupta împotriva cancerului. Cancerul, hiruncule, tumorile reprezintă o specialitate a lămâii. Lămâile reprezintă o bună sursă de **limonen**, un ulei citric, care împiedică creșterea tumorilor canceroase. Același fruct conține **terpene**, substanțe care controlează producerea de colesterol și declanșează o reacție în lanț ce blochează acțiunea unor cancerigeni. **Bioflavonoizii** conținuți în lămâie frânează creșterea celulelor canceroase și pot anihila efectele unor substanțe cancerigene, cum sunt de exemplu radicalii

liberi. În plus, vitamina C conținută din belșug de lămâi face parte din categoria așa numitelor vitamine cito-protectoare, care ne protejează celulele împotriva cancerului.

⇨ Citricele asigură o protecție eficientă împotriva îmbolnăvirilor de cancer. Mai multe studii au arătat că prin consumul de citrice, incidența cancerului gastric și pancreatic este considerabil mai mică.

⇨ Lămâia asigură o bună funcționare a sistemului imunitar. Acest lucru se realizează prin prezența bioflavonoizilor (mai ales rutina și hesperidina) în combinație cu vitamina C. Absența vitaminei C conduce la slăbirea acțiunii limfocitelor, până când acestea mor datorită acestei stări carențiale.

⇨ Lămâia este extrem de utilă în cazul diverselor forme de infecții: pulmonare, intestinale sau ale segmentului uro-genital.

⇨ Sucul de lămâie este un **dezinfectant** puternic al organismului. Astfel, în timpul unei epidemii de holeră (anul 1994), Serviciul Epidemiologic al Ministerului Sănătății din Guineea-Bissau a recomandat populației pentru prevenirea infestării cu bacteriile de holeră (*Vibrio cholarae*), să adauge zeamă de lămâie la toate mâncărurile și băuturile și să utilizeze cât mai multă lămâie pentru prepararea alimentelor. De asemenea, Institutul de Farmacie și Biochimie de pe lângă Universitatea din Buenos-Aires (Argentina) a descoperit că cel mai bun dezinfectant al apei de băut infestată cu bacteriile de holeră este zeama de lămâie. Respectivele bacterii mureau imediat când se adăuga la întreaga cantitate de apă două procente de suc proaspăt de lămâie. După un timp de 30 de minute, apa de băut era complet lipsită de bacterii.

⇨ Însușirile **antibacteriene și antivirale** ale lămâii au putut fi dovedite în repetate rânduri. Aftele sunt provocate de obicei de acțiunea virușilor sau unor bacterii. Se vor face zilnic de mai multe ori clătiri ale gurii cu zeama proaspăt stoarsă de la o lămâie, care va fi amestecată într-un pahar de apă călduță. Folosind același preparat, dar puțin mai concentrat, se poate face **gargară** în cazul amigdalitei (zeama poate fi înghițită). Capul va fi mult aplecat pe spate, pentru ca zeama de lămâie să se scurgă în partea din spate a gâtlejului.

⇨ Lămâile sunt bogate în **bioflavonoide (rutina, hesperidina, citrina, naringina și cvertricina)** care se comportă ca antioxidanți puternici, îndeplinind roluri benefice în organism. Aceste bioflavonoide sunt conținute în întregul fruct, dar mai ales în pulpă și partea albă, interioară a cojii.

⇨ Lămâia este un tonic puternic al sistemului nervos.

⇨ Lămâia este un tonic hepatic și un curățitor al ficatului. Este utilă în hepatite, steatoză hepatică, congestii hepatice, insuficiență hepatică sau pancreatică, icter.

⇨ Lămâia este utilă în litiazele urice, ajutând la lizarea (spargerea) calculilor cât și la eliminarea acestora datorită proprietăților diuretice.

⇨ Citricele sunt bogate în nutrienți care ajută la menținerea forței și elasticității pereților venelor, conținând vitamina C, **vitamina PP** (care este un factor de protecție vasculară), silice și flavonoide (pigmenți vegetali). Bioflavonoizii asigură o stare impecabilă a vaselor, menținând un echilibru optim al permeabilității și elasticității vaselor de sânge și mai ales al capilarelor. Astfel lămâia este utilă în tratarea varicelor, flebitei și tromboflebitei, fragilității capilare, arteritei, hemofiliei, pletorei, hipervâscozității sanguine, sângerări ale gingiilor și a altor afecțiuni vasculare. Se recomandă o cură cu lămâi.

⇨ Lămâia este folosită în prevenirea atacurilor cerebrale, fiind un fluidifiant sanguin și un mare protector al vaselor.

⇨ Vitamina C ajută la descompunerea colesterolului, fiind utilă în prevenirea aterosclerozei, bolilor de inimă și accidentului vascular cerebral.

⇨ Lămâia este folositoare și în caz de hipertensiune arterială. Într-o mare măsură, această boală are la bază procesul de ateroscleroză. Lămâia combate acest proces și fluidifică sângele. Puteți să consumați suc de lămâie cu miere (în caz că nu sunteți diabetic). Mierea conține mari cantități de magneziu, care are efect vasodilatator, fiind utilă în combaterea hipertensiunii.

⇨ Consumul regulat de lămâie, inclusiv al pieliței albe din interiorul cojii, are efecte benefice în toate formele de alergie, datorită faptului că reduce secreția excesivă de histamină în organism. Mai ales bioflavonoidul **quercetina** are un efect **antialergic și antiinflamator**.

⇨ Același bioflavonoid – quercetina - are proprietăți antivirale. În plus, ne protejează de cataractă.

⇨ Chiar dacă gustul lămâii este acru, zeama de lămâie are acțiune bazică puternică, alcalinizând organismul. Astfel, sucul de lămâie este un bun antidot împotriva acidului excedentar care se află la originea bolilor reumatismale și a gutei.

⇨ Quercitina poate frâna evoluția diabetului zaharat, datorită faptului că protejează celulele beta ale pancreasului de acțiunea vătămătoare a radicalilor liberi.

⇨ Lămâile fac parte din categoria fructelor cu cel mai bogat conținut în **pectine**. Pectinele mențin colesterolul nociv LDL din organism la un nivel foarte redus, protejându-ne de bolile cardiovasculare. Tot pectinele susțin activitatea pancreasului și stimulează producția și secreția lichidului biliar. În fine, pectinele ajută la eliminarea reziduurilor metabolice și substanțelor toxice din intestine, reducând astfel mult riscul apariției cancerului de colon. Pectinele se găsesc mai ales în structura țesutului cojii de lămâie. Pentru a putea folosi și coaja aveți nevoie de lămâi a căror coajă nu a fost stropită cu insecticide sau impregnată cu ceară.

⇨ Sucul de lămâie stimulează secrețiile gastro-hepatice și pancreatice, favorizând o bună digestie. Acidul citric conținut în lămâi este un acid blând, care în combinație cu alte enzime asigură o bună digestie. Acidul citric stimulează în stomac producția de acid clorhidric și pepsină.

⇨ O cură de lămâi va fi de mare folos în combaterea obezității, excesului de țesut adipos și celulitei.

⇨ Semințele fructului de lămâie au proprietăți **antihelmintice** (combate viermii și paraziții).

⇨ Acțiunea lămâii este dezinfectantă, astringentă și hemostatică (oprește curgerea sângelui). În cazul hemoragiilor nazale, se va folosi un tampon de vată înmuiat în zeamă de lămâie.

⇨ Sucul de lămâie este util contra edemului gleznelor, provocat de retenția de lichid, deoarece are proprietăți diuretice.
⇨ Lămâia conține mai multe vitamine din **complexul B (B_1, B_2 și B_3)** cu rol important în susținerea funcțiilor sistemului nervos.
⇨ Acidul conținut în pulpa de lămâie stimulează puternic funcția glandelor salivare. De obicei, persoanele în vârstă au un deficit de salivă. Se cunoaște că saliva joacă un rol esențial în procesul digestiv. De aceea, se recomandă vârstnicilor consumul de lămâi.

Observații:
- Este recomandabil să se mănânce lămâia cu pulpă (și nu doar să se bea sucul), pentru că o parte din substanțele valoroase ale acestui fruct se află concentrate în pulpă. Chiar și partea interioară, albă, a cojii conține substanțe foarte valoroase și se poate consuma. Chiar dacă la început gustul pare foarte acru, nervii gustativi se obișnuiesc repede cu acesta, iar după câteva zile majoritatea oamenilor nu mai au niciun fel de probleme cu mâncatul lămâilor crude.
- Zeama de lămâie proaspăt stoarsă nu trebuie consumată neapărat în stare pură. Cu ea se pot prepara salatele de cruditați și rafina o serie de mâncăruri, care vor căpăta o savoare deosebită și o valoarea mai mare. Renunțați la oțet și folosiți zeama de lămâie pentru acrit.
- Persoanele foarte slăbite, cașectice, cu masă corporală mică, trebuie să consume maxim sucul de la o lămâie pe zi și să nu facă abuz, pentru că sucul de lămâie consumat în cantități mari poate conduce la pierdere de masă corporală.
- Sucul de lămâie se bea cu paiul pentru a ne proteja dantura.

Afinele

⇨ Ați privit culoarea afinelor? Sunt pline de **pigmenți antioxidanți** puternici ce le conferă acea culoare violet-neagră.
⇨ Afinele au un conținut rar întâlnit de **vitamina A (beta-caroten) și C** – elemente antioxidante care protejează față de îmbătrânire și bolile degenerative (în care este inclus și cancerul).
⇨ Afinul, ca aliment-medicament, are acțiuni puternice asupra microcirculației, funcționalitatea retiniană și a acuității vizuale, în insuficiența venoasă clinică, acțiune antiseptică urinară și antidiareică, acțiune antioxidantă și antimutagenă. În plus, nu se cunoc efecte adverse sau contraindicații.
⇨ Oricine suferă de ochi încordați, iritați, încețoșați sau obosiți poate beneficia de efectele vindecătoare ale afinelor. Antocianozidele sunt substanțe din afin care conferă acestora proprietățile benefice în afecțiunile oculare.
⇨ Descoperirile doctorului Ala El din Barradah de la Secția de Oftalmologie a Universității din Cairo demonstrează faptul că extractul de afină poate opri apariția miopiei și chiar să reducă miopia mai gravă. Conform unui buletin publicat, în doar zece zile antocianozida îmbunătățește acuitatea vizuală și vederea nocturnă slabă la toți pacienții miopi studiați.
⇨ Dovezi științifice noi indică faptul că substanțele nutritive antioxidante, ca de pildă carotenul, vitamina C și vitamina E, pot proteja ochiul împotriva vătămării produse de razele ultraviolete. Dovezile epidemiologice la oameni sugerează că persoane cu aport sau concentrație ridicată de vitamine antioxidante în sânge au riscuri reduse de a face cataractă.
⇨ Cel mai puternic flavonoid și antioxidant este **proantocianidina** care se găsește în semințele de struguri și afine. Proantocianidinele (se găsesc în afine, coacăze, cireșe) sunt folosite pentru tratarea bolilor de piele și ale vaselor de sânge. Antocianozidele, substanțe ce se află în fructele de afin, au rol în protejarea pereților vaselor sanguine.
⇨ **Mirtilina** - o altă substanță găsită în afine - acționează hipoglicemic și poate înlocui insulina sau se poate asocia cu aceasta. În cazul diabetului, va fi excelentă combinația între fructele de afin și cele de cătină. De asemenea, este folositor și ceaiul din frunze de afine.
⇨ Afinele cresc de multe ori în compania Merișorului de munte (are fructe asemănătoare afinului, dar de culoare roșie). Aceste fructe, cât și frunzele, sunt deosebit de eficiente în combaterea infecțiilor urinare (în special cistite). Consumați fructe de afin și merișor și folosiți infuzii preparate din frunzele acestor plante.
⇨ Efectul antidiareic al preparatelor din afin are un mecanism de acțiune cu totul diferit de cel al dietei cu mere rase sau cu morcov. O parte dintre substanțele active pătrund în celulele peretelui intestinal formând o peliculă protectoare. **Taninurile** conținute de afin au proprietăți antidiareice și antiseptice; ele aglutizează flora microbiană oprind fermentația sau putrefacția; coagulează plăgile sangvinolente și diminuează secreția. Sunt foarte utile în tratarea enterocolitelor.
⇨ Un complex de trei factori: astringent, antiseptic, absorbtiv din fructe, intervine în tratarea dispepticilor.
⇨ Afinele au un conținut ridicat de **pectină**, fibră dietară ce reduce colesterolul, ne protejează față de bolile cardiovasculare și cancerul de colon.

Observații:
- Este recomandabil să se consume afinele ca atare, sub formă de cură, în cantitate de 300-500 g zilnic sau 100 g uscate.
- Se poate consuma și sucul de afine, făcut la blender, pentru ca să se consume în acest fel și pulpa și coaja fructului.

Măceşele

➪ Măceşele conţin o bogăţie de **vitamine C, A, B1, B2, PP, K**. În plus, sunt bogate în **flavonoide, tanînuri şi săruri minerale**. Măceaşa este un tonic-vitaminizant foarte puternic recomandat în anemii, hipovitaminoze, convalescenţă, astenie.

➪ Mulţi herbalişti consideră că măceşele, cel puţin cele proaspete, în ce priveşte cantitatea de **vitamina C** sunt net superioare portocalei: de 8 ori mai mult; de 80-100 de ori mai mult decât cireşele, de 120 de ori decât piersicile şi caisele şi de 200 de ori mai mult decât merele, perele, prunele şi pepenii. (*Dr. Ovidiu Bojor – Sănătate prin seminţe, legume şi fructe*). 100 grame de măceşe furnizează de 7 ori necesarul zilnic de vitamina C pentru un adult. Astfel, pulberea uscată de pulpă de măceşe consumată zilnic, în cantitate de 3-4 g, asigură necesarul zilnic de vitamina C al unui adult.

➪ Vitamina C prezentă în cantitate mare, combinată cu acţiunea **flavonoidelor** stimulează sistemul imunitar şi creşte rezistenţa faţă de bolile infecto-contagioase.

➪ Datorită vitaminei C şi flavonoizilor, folosirea măceşelor are şi o acţiune antihistamină şi antialergică (rinite).

➪ După cum ne arată şi culoarea – măceşele conţin o mare bogăţie de **carotenoizi** (precursori ai vitaminei A) depăşind de 2 ori caisele (acestea sunt considerate printre cele mai bogate în această vitamină şi de peste 20 de ori merele). Beta-carotenul intervine în cele mai intime procese celulare, în sinteza imunogobulinelor, crescând rezistenţa organismului, în tratarea tulburărilor de vedere, în tratarea infecţiilor la nivelul căilor respiratorii, în tratarea depigmentării sau pigmentării pielii datorată bolilor de ficat sau bătrâneţii, în creşterea rezistenţei sistemului osos, în profilaxia cancerului uterin şi de prostată, în reducerea riscului de infarct miocardic etc.

➪ Datorită conţinutului în vitamina **P** al măceşelor, se măreşte rezistenţa şi elasticitatea capilarelor sanguine care devin mai puţin fragile. Acest fapt este util în normalizarea circulaţiei periferice, în diverse boli: arterită, ateroscleroză, tromboangeită şi mai ales în purpure.

➪ Măceşele sunt recomandate în stările iritative ale intestinului (colite, enterocolite) şi în afecţiuni hepatice şi biliare.

➪ Datorită proprietăţilor astringente, folosirea măceşelor este utilă şi în stări diareice. Uimirea este că măceşele combat şi constipaţia. Aceste efecte aparent paradoxale nu le veţi găsi la medicamentele de sinteză. Dumnezeu nu încetează să ne uimească!

➪ Măceşul este un bun diuretic, ajutând la eliminarea microcalculilor din segmentul aparatului reno-urinar şi în combaterea cistitelor şi a altor tipuri de infecţii la nivelul acestui segment.

Mod de folosire:

- Nectarul de măceşe este preparatul cel mai eficient. Măceşele se culeg toamna foarte târziu, când încep să se înmoaie şi pe tot timpul iernii (rezistă până în luna martie). Se pune o mână de măceşe şi o cană de apă în cupa blenderului. Se mixează foarte puţin, pentru a nu face spumă. Se strecoară printr-un tifon, prin presiune. Sucul rezultat se consumă simplu sau îndulcit cu puţină miere (în cazul în care nu este contraindicată).
- Fructele uscate pot fi folosite sub formă de pulbere. Pulberea se prepară prin separarea pulpei uscate de seminţe şi perişori şi măcinarea acesteia cu ajutorul râşniţei de cafea. Pentru sporirea eficacităţii se poate combina şi cu pulbere de cătină. Pulberea se consumă ca atare (3-4 linguri pe zi) sau cu puţină miere.
- Ţineţi cont că această bogăţie de vitamine nu vă costă nimic, doar efortul de a le aduna şi a le consuma.

Uleiul de măsline

➪ Uleiul de măsline, obţinut prin presare la rece, este în primul rând nutritiv. Este unul dintre cele mai bune şi sănătoase uleiuri şi poate fi folosit în bucătăria obişnuită.

➪ Uleiul de măsline conţine **acid oleic**, un acid gras care descurajează formarea cheagurilor.

➪ Antioxidanţii din uleiul de măsline pot ajuta la întârzierea îmbătrânirii, menţinând celulele în viaţă mai mult timp.

➪ Uleiul de măsline conţine o substanţă numită **oleuropeină**, cu efect vasodilatator. Datorită acestei proprietăţi, uleiul de măsline poate fi folosit în caz de hipertensiune, aritmie cardiacă (în cantităţi moderate).

➪ Uleiul de măsline poate fi folosit pentru destinderea intestinelor, stimularea circulaţiei bilei, calmarea membranelor mucoase, emolient al pielii şi calmant al nervilor.

➪ Având proprietăţi emoliente şi formând o peliculă protectoare la suprafaţa tubului digestiv, este indicat în stări iritative sau cataruri stomacale şi intestinale.

➪ Uleiul de măsline coboară semnificativ nivelul zahărului din sânge celor mai mulţi diabetici de tip II şi reduce necesitatea zilnică de insulină.

➪ Pentru a împiedica să se formeze vreodată calculi biliari în cazul în care aveţi o vezică biliară leneşă, de obicei o puteţi stimula luând o lingură de ulei de măsline înaintea fiecărei mese. E posibil ca la început să faceţi o oarecare indigestie, dar în interval de două săptămâni încep să apară ameliorări vizibile. S-a constatat că uleiul de măsline cauzează contracţii puternice şi sănătoase ale vezicii biliare, favorizându-i mult golirea completă şi poate fi considerat un bun tonic biliar (în dischinezii biliare). De asemenea, pare să dizolve calculii biliari şi ajută la eliminare acestora.

⇨ Uleiul de măsline exercită influență benefică asupra ficatului, fiind folositor în bolile hepatice. Se administrează o linguriță de ulei; poate fi combinat cu suc de morcov, sau ceaiuri amare, după care se stă culcat pe partea dreaptă, timp de 15-20 minute.

⇨ În bolile de nervi caracterizate prin mari pierderi de energie și consumarea progresivă a țesuturilor nervoase se poate folosi cu succes uleiul de măsline. Modul obișnuit de a-l aplica este prin masaj o dată până la 3 ori pe zi. În cazul paraliticilor, masajul este foarte important. În cazul epilepticilor, aplicările de untdelemn urmate imediat de odihnă suficientă la pat dau rezultate bune.

⇨ Uleiul de măsline este una dintre cele mai bune substanțe vermifuge.

⇨ Diareea simplă, dizenteria, colicile intestinale, flatulența sau constipația – toate au fost ușurate prin folosirea promptă a uleiului de măsline.

⇨ Uleiul de măsline a fost administrat cu succes în cazurile de otrăvire cu ciuperci, fiind amestecat din belșug cu praf de cărbune.

⇨ Uleiul de măsline, adăugat mediilor de cultură ale baoililor lui Koch (agentul patogen ce cauzează tuberculoza pulmonară), întârzie dezvoltarea acestora (Jean Valnet – Tratamentul bolilor prin legume, fructe și cereale).

⇨ Cu puțin ulei de măsline se poate face un masaj blând al gingiilor, fiind util în parodontoză.

⇨ Uleiul de măsline poate să fie folosit pentru masajul general al corpului, în distrofie musculară, rahitism și diverse anchiloze. Poate să fie îmbunătățit adăugându-se câteva picături de diverse uleiuri esențiale (cimbrișor, lavandă, ienupăr, eucalipt).

⇨ Extern, uleiul de măsline poate fi folosit ca remediu contra arsurilor, având un efect calmant și cicatrizant dermic.

⇨ O combinație dintre uleiul de măsline și usturoi este folositoare în combaterea durerilor provocate de bolile reumatismale, gută, entorse, contuzii, nevrite. O căpățână de usturoi curățită și pisată se va combina cu 200 ml ulei de măsline și se va lăsa la macerat 3-5 zile. Cu acest ulei se face masaj blând al zonelor interesate.

⇨ Folosind ca bază uleiul de măsline, putem obține un excelent ulei de sunătoare. Iată rețeta: Se culeg într-o zi însorită flori de sunătoare. Planta se toacă mărunt, apoi se introduce într-un borcan cu filet, ocupând două treimi din vas. Se toarnă ulei de măsline peste sunătoare până ce vasul se umple. Se pune capacul, apoi se înfășoară borcanul cu o hârtie creponată de culoare închisă. Se lasă într-un loc călduros timp de 3 săptămâni. Din când în când, se mestecă în borcan. După finalizarea perioadei de macerare, se filtrează și se pune în sticluțe de culoare închisă, ce se păstrează la rece și la întuneric. Acest ulei terapeutic poate fi folosit extern în arsuri, eczeme, nevralgii, sciatică, iar intern în gastrită hiperacidă, ulcer gastro-duodenal, duodenită, enterocolită, afecțiuni hepatice, dischinezie biliară, constipație spasmodică (se administrează 1 linguriță de 2-3 ori pe zi, se poate adăuga câteva picături de suc de lămâie).

Observație:

⇨ Pentru a obține beneficii maxime, folosiți ulei de măsline extravirgin presat la rece.

Semințele și uleiul de in

⇨ Înmuiate în apă, semințele formează un bloc mucilaginos. Ajuns în intestin favorizează mecanic, expulzarea bolului fecal. Acționează ca emolient și laxativ mecanic. Sunt folosite în tratarea constipației, dar și în combaterea inflamațiilor tractului digestiv (gastrite, ulcerații ale stomacului și intestinelor, colite, enterocolite) și urinar (cistită).

⇨ Semințele de in sunt cea mai bună sursă de **acizi grași omega-3** de pe planetă.

⇨ Acizii grași omega-3 au efecte antiinflamatoare și pot alunga durerile, umflăturile și rigiditatea articulațiilor în cazul artritei reumatoide. Folosirea consecventă, cel puțin o lună, conduce la reducerea semnificativă a leucotrienei B4 – o substanță inflamatorie, răspunzătoare în primul rând de simptomele de artrită. De asemenea, sunt suprimate și anumite citokine care distrug articulațiile.

⇨ Folosirea acizilor grași omega-3 poate ajuta în reducerea permanentă a atacurilor de migrene.

⇨ Acizii grași omega-3 blochează formarea prostglandinei, folosirea lor fiind eficientă în psoriazis. Bolnavii de psoriazis nu trebuie să bea alcool care provoacă o absorbție crescută a toxinelor din abdomen, plus stânjenirea funcției ficatului. Un ficat slăbit nu poate filtra aceste toxine. În consecință, psoriazisul se agravează. Deosebit de utile sunt plantele care stimulează funcțiile hepatice.

⇨ Grăsimile omega-3 au un rol protector împotriva bolilor autoimune. Pacienții cu scleroză multiplă duc o lipsă drastică de acizi grași omega-3. Două-trei lingurițe pe zi de ulei de in aduc beneficii deosebite. Uleiul din semințe de in poate fi folosit la prepararea salatelor sau ca supliment, dar își pierde calitățile benefice când este întrebuințat la gătit (la temperaturi înalte). Acizii grași omega-6 din grăsimile animale și vegetale stimulează producția de prostaglandină și leucotriene, chimicale ale organismului, care promovează inflamarea țesuturilor și contribuie la dezvoltarea dezordinilor autoimunitare.

⇨ S-a demonstrat în sute de studii că acizii grași omega-3 coboară nivelurile de colesterol și trigliceride, fiind recomandați pentru a preveni sau trata hipertensiunea arterială, bolile cardio-vasculare, cancerul, bolile auto-imunitare precum scleroza multiplă și artrita reumatoidă, alergiile, anginele pectorale, astmul, lupusul și colitele ulceroase, eczemele, psoriazisul și multe alte maladii.

⇨ S-a dovedit că lipidele omega-3 conținute în uleiul de in măresc reacția organismului la insulină. Folosirea acestui tip de grăsimi scad rezistența la insulină.

⇨ Semințele de in reprezintă una dintre cele mai bune surse de **linani** (care se mai întâlnesc în cereale precum tărâțele, hrișca sau porumbul). Linanii anihilează efectul unor estrogeni puternici care pot iniția creșterea tumorilor canceroase, mai ales în sâru și în sistemul reproducător.

⇨ Inul oferă o dublă protecție împotriva cancerului. Acizii grași omega-3 blochează acțiunea unor substanțe care pot iniția cancerul: prostglandinele. În plus, aceștia pot preveni apariția bolilor de inimă micșorând nivelul de colesterol și trigliceride.

⇨ Fiind un diluant natural al sângelui, acizii grași omega-3 pot împiedica formarea cheagurilor de sânge, care ar spori șansele de apariție ale unui atac de inimă sau cord.

⇨ În studiile desfășurate în Tanzania, perspectivele de viață ale pacienților seropozitivi (infectați cu HIV) au crescut în proporție mai mult decât dublă prin adăugarea în dietă a acidului garnalinoleic și a uleiurilor benefice cunoscute ca acizi grași omega-3. Acidul garnalinoleic se poate obține din următoarele surse vegetale: ciubotica cucului, limba mielului, coacăze și hamei. Surse vegetale de acizi grași omega-3 sunt semințele de in, iarba grasă (*Portulacca oleracea*) și nucile.

⇨ Avantaje suplimentare ale uleiului omega-3 sunt micșorarea colesterolului și a trigliceridelor, cât și întărirea sistemului imunitar.

⇨ Grăsimile omega-3 din semințele de in sunt diluanți naturali ai sângelui și pot fi folositoare în combaterea bolilor cardiovasculare și a hipercolesterolemiei.

Grâul încolțit (germinat)

- ✓ Cu siguranță că ați participat la un experiment care este o minune: un mic firicel de iarbă apărut de curând dintr-o sămânță străpungând crusta tare a pământului și înlăturând bolovani grei. Acolo se întâmplă o minune. Încolțirea, transformarea propriu-zisă a unei semințe într-un germen reprezintă crearea unei plante noi. Nu poate exista o energie vitală mai puternică decât în cazul creării unei noi forțe vitale. Este forța vieții pe care Dumnezeu a pus-o acolo. Este energia creatoare a acelui Cuvânt rostit la început de Dumnezeu când a zis și s-a făcut: „Apoi Dumnezeu a zis: 'Să dea pământul verdeață, iarbă cu sămânță, pomi roditori, care să facă rod după soiul lor și care să aibă în ei sămânța lor pe pământ' Și așa a fost". (Geneza 1:11). În timpul germinației, din punct de vedere chimic, în bobul minuscul se produc reacții care nu pot fi reproduse nici în cele mai sofisticate laboratoare din zilele noastre: prin procese de transmutație biologică se dublează cantitatea de fosfor și calciu, în timp ce magneziul se triplează, sunt sintetizați hormoni de creștere, cu efecte reîntineritoare excepționale. Unele studii au evidențiat că procentul vitaminelor B crește în germeni de aproximativ 2000 de ori. Biotina crește cu 50%, inositolul cu 100%, acidul pantotenic (B5) cu 200%, piridoxina cu 500%, acidul folic cu 600%, iar vitaminele B2 și B12 cu 2000%! (Dr. Gillian McKeith - Hrană vie pentru sănătate).
- ✓ În urma procesului de încolțire a leguminoaselor și a grânelor se eliberează „forța vitală" – **enzimele** – pe care o conțin. Nu numai că dă energie organismului, dar acționează și ca antioxidant, îndepărtând astfel metalele toxice și acumulările de mucus din organism. Germinația și încolțirea cresc nivelul de enzime de 6-20 de ori, în funcție de planta în cauză.
- ✓ **Laetrilul** (vitamina B17) este considerat o vitamină antineoplazică. În timpul germinației, în funcție și de soiul semințelor puse la germinat, laetrilul crește cu 50-100%.
- ✓ Anumite tipuri de germeni concurează și chiar depășesc uneori în cantitatea de **vitamina C** conținută de portocale sau chiar de fructele de pădure. Cunoscând efectele atât de importante ale acestei vitamine ni se deschide un spectru vast al posibilei întrebuințări ale germenilor.
- ✓ Germenii conțin **vitaminele A, C, E și B, toate mineralele** (inclusiv zincul și seleniul), bioflavonoide, toți aminoacizii liberi, enzime antioxidante (inclusiv puternica enzimă superoxid-dismutaza - SOD), acizi nucleici (ADN și ARN) care se găsesc doar în celulele vii, fibre și clorofilă.
- ✓ Mineralele din germeni sunt chelate, ceea ce înseamnă că se află într-o formă foarte ușor digerabilă și, deci, mai ușor de absorbit de către organismul uman. Germenii au o cantitate mare de calciu, magneziu, germaniu, fier, seleniu, mangan, crom, zinc și multe altele.
- ✓ Germenii conțin mai multe **proteine** decât carnea, fiind o sursă de proteine de înaltă calitate biologică.
- ✓ Afirmația că germenii pot încetini procesul de îmbătrânire, ba chiar că pot contribui la reîntinerirea organismului poate părea exagerată. Dar, într-o serie de publicații despre longevitate și alimentație, Durk Pearson, Sandy Shaw, dr. Benjamin Frank, dr. Edward Howell și alții prezintă o serie de elemente nutritive care acționează ca factori anti-îmbătrânire.
- ✓ Mai multe studii au dovedit că germenii au capacitatea de a opri acțiunea celulelor cancerigene.
- ✓ Germenii reușesc să alcalinizeze organismul, ceea ce înseamnă foarte mult, deoarece acidoza este una dintre cele mai profunde cauze a celor mai multe boli, inclusiv cancerul.
- ✓ Germenii de grâu administrați în perioadele de sarcină și alăptare asigură o bună vitalitate mamei, care se confruntă cu un uriaș consum de resurse vitale.
- ✓ Administrați copiilor în cure de 1-2 săptămâni, germenii de grâu le asigură o creștere corporală și o dezvoltare mentală mai rapidă. În cazurile de rahitism, anemie, slăbiciune corporală, cura cu germeni de grâu se repetă lunar,

fiind administrate 2-3 linguriţe de pastă de germeni de grâu obţinută prin maşina de tocat, în fiecare zi, vreme de două săptămâni.

- ✓ În cazul tulburărilor hormonale la femei: hirsutism, absenţa ciclului menstrual, insuficienţă ovariană, se face cura cu germeni de grâu câte 15 zile pe lună, vreme de şase luni.
- ✓ Tuberculoza pulmonară, intestinală, osoasă este mult ameliorată de curele cu germeni de grâu de 10-15 zile pe lună, repetate până la vindecare.
- ✓ Vindecarea bolilor de piele este accelerată de cura cu germeni de grâu, care au un efect cu totul special asupra pielii.
- ✓ Rezistenţa la infecţii este îmbunătăţită de administrarea de grâu germinat, care este foarte bogat în minerale şi vitamine, ce ajută activitatea sistemului imunitar.
- ✓ Refacerea după boală şi accidente este mult mai rapidă atunci când se consumă germeni de grâu, care accelerează procesele de refacere a pielii după tăieturi sau arsuri, favorizează consolidarea oaselor (osteoporoză), ajută la redobândirea rapidă a tonusului fizic şi psihic.

Mod de preparare şi administrare:

- ✓ Se spală grâul bine şi se pune într-o tavă. Se pune apă în tavă cât să-l acopere foarte puţin, iar tava se acoperă cu un tifon. Se lasă de seara până dimineaţa. Dimineaţa se scurge apa şi grâul se clăteşte. Se lasă fără apă până seara, când din nou se clăteşte şi se pune apă, cât să acopere grâul. Se repetă operaţiile până apare un mic colţ, semn că grâul a germinat. Când apare colţul, din nou se spală şi se pune în pungi în frigider. Înainte de consum, se clăteşte din nou cu apă. În 3-4 zile germinează. Iarna se pune într-un loc cald pentru o germinare mai rapidă.
- ✓ Se consumă 2-4 linguri de grâu germinat în fiecare zi. Dacă aveţi probleme cu dentiţia, puteţi da grâul germinat prin maşina de tocat, după care îl veţi combina cu puţină miere şi nucă măcinată, obţinând o pastă delicioasă şi extrem de hrănitoare. De regulă, se fac cure de 7-15 zile, urmate de două săptămâni de pauză.
- ✓ Se poate prepara un delicios lapte vegetal folosind grâul încolţit. În paharul blenderului se pun 3-4 linguri de grâu germinat, 1 lingură miere, 1 banană (opţional) şi 1 cană apă caldă. Se mixează bine 2-3 minute.
- ✓ Puteţi pune la germinat şi alte boabe şi seminţe.

Precauţii şi contraindicaţii la tratamentul cu grâu germinat

- ✓ O primă restricţie se aplică în cazurile de hipermenoree (ciclu menstrual abundent), precum şi în momentele în care simptomele debutului menopauzei sunt foarte puternice. Bărbaţii cu tendinţa de îngrăşare sau efeminare este bine, de asemenea, să evite acest remediu.

Tărâţele de grâu

⇨ Foarte bogate în grupul de vitamine B (B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9), în aminoacizi şi minerale (sodiu, potasiu, magneziu, calciu etc.), tărâţele de grâu au numeroase proprietăţi medicinale: reglează digestia, sunt emoliente, în special pentru stomac şi intestine, laxative, nutritive, reconfortante, remineralizante, tonic general.

⇨ Se indică în următoarele afecţiuni: demineralizare, afecţiuni endocrine (reglează glandele datorită conţinutului mare în minerale, aminoacizi şi vitamine), afecţiuni ale ovarelor, afecţiunile prostatei, ale sânilor, adenopatii, anemie, cancer, dermatoze diferite, diabet zaharat, epilepsie, obezitate, afecţiuni neuro-musculare, afecţiuni neurologice, afecţiuni ale sistemului neuro-vegetativ, afecţiuni cardiace, ateroscleroză, afecţiuni digestive, ale ficatului, colită, constipaţie cronică, dispepsie, dureri epigastrice, hemoroizi, meteorism, adenom de prostată, fibrom uterin, impotenţă sexuală, prostatită, sterilitate, afecţiuni renale, cistită, reţenţie urinară, laringită, rahitism, depresie nervoasă, nevroze, psihastenie, sarcină, tumori cu diferite localizări, reumatism, afecţiuni degenerative, convalescenţă.

Mod de administrare:

- ✓ Înainte de a fi consumate, e bine ca tărâţele să fie cât mai fin mărunţite, pentru a fi asimilate mai uşor de organism. Pentru aceasta, se vor măcina din nou, cu ajutorul râşniţei de cafea.
- ✓ Pulberea de tărâţe - se adaugă câte 1-2 linguri la mâncare, de 3 ori pe zi. S-a demonstrat că tărâţele de grâu conţin substanţe care fac digestia rapidă şi uşoară. Luaţi tărâţe praf, în ciorbe, ceai sau orice alt lichid, principalul este să nu aibă temperaturi mai mari de 40 grade, ca să nu distrugă vitaminele şi enzimele pe care le conţin.
- ✓ **Apa de tărâţe** (mai puţin eficientă la obezitate, dar utilă pentru anemii şi boli nervoase). Se pun 6 linguri de tărâţe într-un litru de apă şi se lasă de seara până dimineaţa, apoi se strecoară. Se consumă în locul apei, fiind mult îmbogăţită cu vitaminele din complexul B. Şi ajută mai ales pe cei care au probleme cu stresul sau au anumite dereglări la nivelul creierului. Este recomandată şi celor care doresc să-şi îmbunătăţească memoria sau se află în faţa unor examene. Persoanele vârstnice care au avut sau au suferinţe cronice prelungite pot să folosească permanent această apă. (Pentru a fi mai gustoasă şi mai bogată în vitamine, în apă se poate adăuga suc de lămâie şi miere.) Excepţie fac diabeticii şi alergicii la cele două alimente. Este bine ca oamenii sănătoşi să consume tărâţe, cel puţin 1 linguriţă de trei ori pe zi, acestea contribuind în toate cazurile la menţinerea unui echilibru corect al organismului.

✓ Tărâţe amestecate cu prafuri din plante medicinale - se pun la 1 litru de apă 4-8 linguriţe de praf de plante medicinale. Se lasă apoi timp de 8-12 ore, eventual de seara până dimineaţa, şi apoi se strecoară prin tifon. Se adaugă 3 linguriţe de pulbere de tărâţe şi se consumă zilnic, cel puţin 30 de zile, apoi se face o pauză de 7 zile, după care se poate relua acest tratament. Cei care nu au diabet zaharat, alergie sau obezitate pot să adauge miere şi lămâie după gust, obţinând în acest fel un suc foarte gustos şi sănătos.

Câteva sugestii:

- Anemie - slăbiciune 6 linguriţe de fructe măcinate de Cătină sau Coacăz negru;
- Anorexie (lipsa poftei de mâncare) – 3 linguriţe de praf de Ţintaură sau Genţiană;
- Afecţiuni cardiace sau venoase - 4 linguriţe de Vâsc sau Păducel;
- Anumite infecţii - 6 linguriţe de pulbere de Echinacea sau Cimbru sau Gălbenele;
- Afecţiuni dermatologice - 4 linguriţe de rădăcină de Brusture şi 3 linguriţe de Trei fraţi pătaţi;
- Obezitate - 6 linguriţe de fructe de Soc;
- Afecţiuni renale - 4 linguriţe de Osul-iepurelui (rădăcină) şi 4 linguriţe de Pufuliţă;
- Afecţiuni pancreatice - 4 linguriţe de seminţe măcinate de Schinduf sau Anason;
- Diabet - 6 linguriţe de afine şi 2 linguriţe seminţe de Schinduf;
- Afecţiuni ale ficatului - 4 linguriţe de Anghinare;
- Dereglări glandulare - 3 linguriţe de pulbere de Obligeană (rădăcină) şi 3 linguriţe de Salvie;
- Afecţiuni neurologice - 4 linguriţe de rădăcină de Ciuboţica-cucului şi 3 linguriţe de Cimbrişor;
- Cancer - 5 linguriţe de fructe de Coacăz negru, 3 linguriţe de coajă de Ulm şi 3 linguriţe de rădăcină de Brusture;
- Afecţiuni genitale – 4 linguriţe de Creţişoară şi 4 linguriţe de frunze de Zmeur;
- Boli ale sângelui sau sistemului limfatic – 6 linguriţe de Trifoi roşu.

Drojdia de bere

⇨ Drojdia de bere este o aglomerare de ciuperci inferioare (*Saccharomyces cerevisiae*), de dimensiuni microscopice, dar care se comportă ca nişte adevărate uzine de medicamente, ce produc aproape întreaga gamă de aminoacizi esenţiali (conţine 50% proteine foarte digestibile), o cantitate excepţional de mare a enzimei glutation-peroxidază (o proteină sulfurată cu importanţă în procesele de oxidoreducere şi în rezistenţa la infecţii, un adevărat „măturător" de radical liberi), 17 vitamine (toate vitaminele din complexul B), enzime, 14 minerale esenţiale în formă asimilabilă (calciu, magneziu, fosfor), anumite oligoelemente indispensabile vieţii (în special seleniu), şi mult ergosterol (provitamina D). Compensează carenţele în factori nutritivi şi contribuie la buna utilizare a glucidelor. Are şi un rol protector pentru ficat.

⇨ Poate cea mai importantă calitate a acestui supliment nutritiv este faptul că acoperă carenţele de vitamine din complexul B. Aceasta, în condiţiile în care cele nouă vitamine din acest complex sunt indispensabile pentru funcţionarea oricărui organ sau sistem din corp.

- Vitamina B_1 este necesară pentru sistemul nervos şi cardiovascular, fiind folosită contra bolilor de inimă, contra depresiei şi a asteniei.
- Vitamina B_2 este esenţială pentru piele, fiind indicată în toate afecţiunile dermatologice.
- Vitamina B_3 este implicată în procese ce ţin de echilibrarea sistemului nervos.
- Vitamina B_5 este un stimulent natural al glandelor cortico-suprarenale, mărind rezistenţa la infecţii şi la stres.
- Vitaminele B_7 şi B_8 sunt implicate în metabolismul colesterolului şi al proteinelor, fiind importante şi pentru menţinerea sănătăţii şi rezistenţei părului.
- Vitamina B_9 este un elixir contra anemiei şi pentru menţinerea echilibrului hormonal.
- Vitamina B_{12}, care acţionează asupra sistemului nervos, măreşte puterea de concentrare, favorizează eliminarea unor simptome specifice stresului psihic.
- Vitamina B_{15} favorizează schimburile de oxigen la nivelul ţesuturilor şi este un remediu minune contra îmbătrânirii, contra infertilităţii şi a bolilor hepatice.

⇨ Drojdia de bere este un remediu nu doar foarte bogat în minerale şi vitamine, dar care şi ajută la metabolizarea corectă a acestora, fiind de mare valoare în tratarea tulburărilor de asimilare a mineralelor (în special a calciului şi a magneziului).

⇨ S-a demonstrat faptul că administrarea de drojdie de bere stimulează producerea de către organism a elementelor figurate ale sângelui, ceea ce deschide noi perspective în tratarea anemiei, dar şi a tulburărilor de coagulare, precum şi a altor boli ale sângelui. Drojdia este o sursă bună de acid folic (vitamina B_9), un factor ce stimulează hematopoieza (procesul de formare al sângelui), maturând celulele din măduva osoasă. Pe deasupra, drojdia de bere conţine şi vitamina B_{12}, necesară în tratarea unor forme de anemii. Tot datorită prezenţei vitaminei B_{12}, este recomandat ca vegetarienii să folosească drojdie de bere în alimentaţia lor.

⇨ Compuşii pe bază de seleniu conţinuţi în drojdia de bere ajută activitatea unor celule ale sistemului imunitar, crescând capacitatea de apărare a organismului faţă de atacurile virale.
⇨ Cromul este un oligoelement conţinut din belşug de drojdia de bere, ce ajută foarte mult diabeticilor. În primul rând, cromul stimulează producerea de mai multă insulină decât este nevoie în mod normal de către celulele beta din pancreas. În al doilea rând, face ca insulina să acţioneze, într-un mod mai eficient, în felul acesta menţinându-se un nivel constant de glucoză în sânge. Este indicată la denutriţi diabetici (previne instalarea polinevritelor).
⇨ Consumul de drojdie de bere reglează nivelul colesterolului în sânge, aduce la valorile normale tensiunea şi favorizează activitatea miocardului.
⇨ Drojdia de bere are efecte tonice asupra întregului sistem nervos şi o puternică acţiune reîntineritoare. Poate fi folosită în cazuri de paralizie, Parkinson, Alzheimer, depresie, precum şi în tulburările psihice generate de stres.
⇨ În afecţiuni dermatologice grave (psoriazis, sclerodermie) se fac cure de o lună cu drojdie de bere (4 linguriţe pe zi), cu o săptămână de pauză. Complexul de vitamine B, precum şi antioxidanţii conţinuţi de drojdie sunt de un real ajutor pentru îmbunătăţirea metabolismului celular la nivelul pielii.
⇨ În cazul majorităţii formelor de cancer, consumul de drojdie de bere determină stagnarea şi apoi remisiunea formaţiunilor tumorale maligne. Prof. dr. Gottschalk observa la animalele de experienţă tratate cu drojdie de bere faptul că, în mai puţin de trei luni, cancerul de prostată, de piele sau al ficatului era oprit de ingerarea zilnică a acestui produs natural. Iradierea are mai puţine efecte adverse atunci când este asociată cu consumul zilnic de drojdie de bere (minimum 6 linguriţe pe zi).

Mod de administrare:

✓ Fulgii nutriţionali de drojdie de bere pot fi procuraţi actualmente din magazinele naturiste sau Plafare. Se consumă 3 linguri zilnic, câte 15 zile în fiecare lună. Îi puteţi folosi ca adaos la salatele de cruditâţi sau la alte mâncăruri.
✓ Tabletele de drojdie de bere le găsim în farmacii şi în magazinele naturiste, fiind extracte atomizate de drojdie, condiţionate sub formă de comprimate. Sunt de regulă foarte eficiente în terapie, fiind obţinute din culturi de drojdie selecţionate aşa încât să aibă o concentraţie ridicată de vitamine din complexul B şi de seleniu. Se administrează conform prospectului.

Precauţii la tratamentul cu drojdie:

✓ Cu excepţia persoanelor alergice la acest produs, nu se cunosc contraindicaţii la tratamentul cu drojdie.

„Chiar aşa!?"

Sunt convins că studiul acestor informaţii din acest capitol v-a stimulat interesul şi v-a uimit. Intuiesc că nu credeaţi ca aceste fructe, legume, ierburi, germeni să conţină un univers de substanţe nutritive şi vindecătoare. Şi vă pot spune că nu suntem decât la începutul cercetărilor şi descoperirilor. Nu ştim decât foarte puţin despre lumea uimitoare a vegetalelor. Acest capitol nu este complet. Lista de alimente valoroase nu este epuizată. Vă invit să cercetaţi în continuare şi veţi avea bucuria unor mari descoperiri.

Cine credeţi că a pus aceste proprietăţi uimitoare în toate acestea? Şi cu ce scop? Doar Cineva care ne iubeşte uimitor de mult o putea face. Doar Cineva care vrea să ne ajute şi să ne vindece o putea face. Doar Cineva care este nespus de înţelept şi a ştiut dinainte situaţia critică în care vom ajunge şi a preîntâmpinat-o; soluţia exista înainte de a apărea problema. Aceasta este Creatorul, este Dumnezeul şi Tatăl nostru ceresc care ne iubeşte mult.

Aceste alimente naturale ar trebui să constituie hrana şi medicamentele noastre. Acestea sunt adevăratele remedii pe care Creatorul le-a lăsat la dispoziţia noastră să le folosim. Nu le neglijaţi, nu le banalizaţi. Conţin mari binecuvântări în ele. Cred că după lectura acestui capitol veţi fi mult mai motivaţi să le consumaţi. Mai mult, când le veţi consuma o veţi face cu o înaltă conştienţă a valorii pe care o au în protejarea sau redobândirea sănătăţii. Nu uitaţi, ori de câte ori o veţi face, să înălţaţi un sincer: „Mulţumesc!" Celui care ni le-a dăruit cu atâta generozitate.

Medicamentele din stup
– *Mierea, polenul, propolisul şi lăptişorul de matcă* –

„Albina, în cele câteva miligrame ale ei, conţine mai mult mister decât piramidele de la Gizeh." Pierre Grasse

Mierea

Ştiaţi că...

... o linguriţă de miere conţine peste 400 de substanţe organice? Un biochimist american, B. H. Weller, afirma că „nici cu aparatura supersofisticată din secolul al XXI-lea nu poate fi încă sintetizat un produs care să se apropie prin compoziţia sa biochimică şi prin calităţile biologice de miere, care constituie încă un mare mister pentru ştiinţă".

⇨ Pe lângă apă biologică şi zaharuri (fructoză, glucoză, maltoză, zaharoză), mierea mai conţine o serie de vitamine, de minerale, de ceruri, de enzime care-i dau o valoare terapeutică uriaşă. Dintre vitamine, cele mai importante sunt cele din complexul B şi, în cantităţi ceva mai mici, vitaminele C, A, D şi K. La rândul lor, mineralele, prezente în miere într-o formă uşor asimilabilă de către organismul uman, sunt foarte numeroase, variind în funcţie de tipul de miere: potasiu, calciu, magneziu, fosfor, la care adăugăm cantităţi extrem de mici de seleniu, crom şi iod. Toate tipurile de miere conţin în cantităţi mici lăptişor de matcă. Mierea mai deţine acizi organici (ajută în procesul de digestie şi asimilare), enzime (stimulează procesele de sinteză a vitaminelor în organism, ajută la metabolismul grăsimilor şi al proteinelor ori favorizează neutralizarea unor toxine).

⇨ Zahărul alb (cel folosit în comerţ) este format dintr-o singură substanţă, în timp ce mierea este o combinaţie de sute de substanţe organice (conform ultimelor studii), dintre care unele, cum ar fi hormonii de creştere sau enzimele, au o mare complexitate, neputând fi reproduse în laborator prin mijloacele actuale. Apoi, efectele biologice ale consumului celor două produse este fundamental diferit. Mierea este un produs viu, natural, în timp ce zahărul este o substanţă de semisinteză, care pe termen lung nu poate fi metabolizată de organism decât cu nişte costuri considerabile pentru starea de sănătate.

⇨ Din momentul în care a fost înlocuită mierea cu zahărul, numai frecvenţa cariilor dentare a crescut de patruzeci de ori, iar cea a diabetului, de peste o sută de ori.

⇨ Mierea are un efect drastic asupra germenilor, în primul rând datorită capacităţii sale de absorbţie a umezelii. Când germenii intră în contact cu mierea, toată umiditatea lor este absorbită – se usucă şi mor. Când au fost introduşi diverşi germeni de boală într-un mediu de miere pură, rezultatele au fost uluitoare. Germenii tifoizi au fost distruşi în nu mai mult de 24 de ore. Germenii care cauzează bronhopneumonia, pleurita, puroiul şi dizenteria dispar în câteva ore sau cel mult câteva zile.

⇨ Mierea este cel mai rapid şi puternic energizant natural cunoscut. Substanţele pe care le conţine sunt foarte uşor de asimilat de către organism, care primeşte prin miere nu doar caloriile de care are nevoie, ci şi mineralele, vitaminele şi enzimele.

⇨ Tulburările de creştere şi de dezvoltare la copii pot fi extrem de eficient prevenite prin consumul sistematic de miere de albine şi de polen de albine. Ambele produse stimulează în mod armonios procesele de creştere şi de dezvoltare, atât la nivel fizic, cât şi psihic sau mental.

⇨ Studii recente, făcute în mai multe ţări ale lumii, arată că înlocuirea totală a zahărului în alimentaţie cu miere duce la o scădere cu 60-70% a ratei apariţiei diabetului. Mai ales în alimentaţia copiilor şi a tinerilor este recomandată folosirea mierii ca unic îndulcitor, deoarece ajută la prevenirea diabetului juvenil, formă de boală foarte gravă.

⇨ În recuperare după infarct sau după accident vascular se foloseşte mierea ca aliment în primele zile. Ea conţine nu doar vitamine, minerale şi enzime, ci şi calorii foarte uşor asimilabile, care trec uşor din tubul digestiv în circulaţia sanguină, fără a mai lua, prin procesul digestiv, din energia organismului, şi aşa slăbit. Pentru un bolnav ce a suferit un atac de cord recent ori a avut un accident vascular în urma căruia se confruntă cu o paralizie mai mult sau mai puţin gravă, mierea aduce o binefacere extraordinară. Se consumă zilnic 1-6 linguri.

⇨ Un excelent mijloc de reglare a tranzitului intestinal este consumul pe stomacul gol a două linguriţe de miere, dimineaţa, imediat după trezire. Prin enzimele pe care le conţine, mierea este un bun activator al proceselor de eliminare, având şi un efect de reglare a florei intestinale, fiind foarte utilă în tratarea constipaţiei.

⇨ De multe ori, consumul de două linguriţe de miere opreşte durerile de cap, chiar şi migrenele în jumătate de oră.

⇨ Mierea este recomandată şi în tratarea incontinenţei urinare.

⇨ Mierea stimulează activitatea hormonală şi are un efect reglator al activităţii ovarelor. La femeile cu insuficienţă ovariană, se recomandă mierea de floarea-soarelui sau polifloră cu lăptişor de matcă 2%, care se găseşte în magazinele apicole specializate.

⇨ În caz de insomnie, înainte de culcare, se iau 1-2 linguri mari de miere de tei sau de mac. Suplimentar, se poate bea și un ceai de tei. Anumite vitamine, minerale și enzime conținute de miere favorizează secreția de serotonină și melatonină, doi neurotransmițători care induc o stare de calm și de relaxare profundă, ce favorizează o regenerare psihică și nervoasă completă.

⇨ Mierea de floarea-soarelui are efecte imunostimulente, dar și antiinfecțioase directe, pentru că în nectarul acestei plante, la fel ca și în glandele albinelor care îl culeg, sunt prezente substanțe cu efect antibiotic. O puteți folosi și pentru laringite, dureri de gât și alte infecții ale tractului respirator.

⇨ Consumul de miere are efecte emoliente în tusea iritativă, efecte expectorante în tusea umedă, ajuta la refacerea epiteliilor lezate de infecțiile respiratorii. Folosirea mierii este un adjuvant în tuberculoză.

⇨ Mierea poate fi folosită cu succes în bronșite cronice, bronșite astmatiforme, astm bronșic, traheite, bronșiectazii, rinite, rinite alergice, faringite, sinuzite, laringite. De mare folos în aceste situații este consumul de faguri cu miere, așa numita „căpăceală" și asocierea cu alte produse ale stupului, precum propolisul.

⇨ În caz de arsuri de gravitate mică și medie se acoperă leziunea, imediat după producere, cu miere. Într-o primă fază, mierea are efect calmant și împiedică apariția bășicilor. Aplicată în continuare pe arsură, ea împiedică infectarea, ajută la o vindecare rapidă și estetică. Cea mai eficientă în acest sens este mierea propolizată, pentru obținerea căreia se pun 5 ml de tinctură de propolis, la 50 de grame de miere.

⇨ În cazul rănilor se aplică miere de albine curată pe rana dezinfectată în prealabil cu alcool sanitar (sau o tinctură din plante cum ar fi Echinacea). Peste mierea aplicată se pune un tifon steril. Mierea se folosește pe rănile de gravitate mică și medie, pentru a asigura dezinfecția și pentru a stimula refacerea țesuturilor.

Contraindicații:

✓ Consumul mierii este interzis persoanelor cu alergie la produse apicole.

✓ Mierea nu va fi consumată de persoanele bolnave de diabet zaharat precum și celor cu insuficiență pancreatică exocrină.

✓ Unele surse menționează la contraindicații ale consumului mierii copiii sub un an. Se crede că acest produs al stupului poate conține germeni de *Clostridium botulinum*, o bacterie care nu îmbolnăvește persoanele de vârstă adultă, cu o floră intestinală normală, dar care poate declanșa botulismul la copiii sub un an. Totuși, multe alte experimente au arătat că mierea a fost folosită cu succes în tratarea multor boli infantile precum distrofie (anomalii de dezvoltare), anemie feriprivă, tulburări ale florei intestinale, anorexie, infecții.

„Polenul nu este numai un aliment viu, ci și un aliment superconcentrat, de felul căruia nu mai avem niciun alt exemplu în natură." ***A. Callas***

Știați că...

... pentru fiecare kilogram de polen sunt necesare nu mai puțin de cincizeci de mii de zboruri, a căror distanță însumată ar fi suficientă pentru a înconjura globul pământesc?

⇨ Polenul conține întreaga gamă de aminoacizi necesari vieții, o mulțime de vitamine (B1, B2, PP, B12, C, acid pantotenic, acid folic și biotină), rutin (un aminoacid care protejează vasele sanguine), substanțe antibiotice și factor de creștere.

⇨ Conținând toți aminoacizii esențiali, polenul este recomandat ca supliment nutritiv în carențele proteice de diverse etiologii.

⇨ Polenul este o veritabilă „uzină enzimatică", până în prezent identificându-se în compoziția acestuia peste 100 de astfel de compuși, reprezentând toate clasele de enzime cunoscute.

⇨ Seleniul este un component esențial al enzimei glutation-peroxidază, una dintre cele mai puternice enzime antioxidante cunoscute. Cea mai bogată sursă de seleniu sunt nucile braziliene, iar pe locul doi se situează polenul. Cunoscând valențele multiple ale seleniului ca factor protectiv, dar și curativ în bolile degenerative, ne putem da seama cât de valoros este un supliment de polen.

⇨ Polenul este o sursă vegetală pură de vitamina B_{12} (Dr. bioch. Cristina Mateescu – Apiterapia). Strict vegetarienii, cât și persoanele care au gastrită atrofică sau carențe ale vitaminei B_{12} este indicat să consume polen, făcând 3-4 cure pe an.

⇨ Polenul este bogat în beta-caroten, care este un adevărat „măturător de radicali liberi" și participă la stimularea acțiunii sistemului imunitar.

⇨ Polenul este unul dintre produsele apicole cele mai bogate în antioxidanți. Combinația de carotenoizi și vitamina C oferă rezultate remarcabile în tratamentul infecțiilor virale și în prevenirea cancerelor sau a bolilor cardiovasculare.

⇨ Polenul este bogat în aminoacidul taurina, care în combinație cu vitamina C poate proteja celulele cardiace de atacul peroxidării.

⇨ Polenul este bogat în zinc – element benefic în prevenţia bolilor de prostată, a deficienţelor sistemului reproducător, în stimularea sistemului imunitar.

⇨ Se spune că slăbiciunea nu rezistă la cura cu polen. După unele studii ştiinţifice, cura cu polen echivalează cu toate tonicele cunoscute. Polenul conţine un arsenal de elemente ce combat anemiile de diverse etiologii: fier, vitamina C, vitamina B12, acid folic şi alte vitamine din complexul B. Polenul intensifică pofta de mâncare şi metabolismul, reglează funcţiile intestinale, produce o recuperare rapidă a greutăţii şi forţelor, determină o mărire a concentraţiei de hemoglobină din sânge.

⇨ Funcţiunile glandei tiroide pot fi ameliorate prin consumul de polen. Responsabile pentru acest efect pozitiv asupra glandei tiroide sunt substanţe din compoziţia polenului ca iodul şi aminoacizii tirozină şi metionină.

⇨ Un studiu făcut la un spital de copii din Cordoba (Spania) a arătat că administrarea zilnică a cinci-zece grame de polen favorizează dezvoltarea şi consolidarea oaselor, accelerează dezvoltarea sistemului nervos şi ajută la amplificarea funcţiilor cognitive ale celor mici. Polenul este recomandat chiar şi în cazurile în care deja a apărut un retard al dezvoltării fizice şi mentale a copiilor.

⇨ Prin conţinutul său de antibiotice, antivirale şi imunostimulente naturale, polenul este un excelent mijloc de prevenire a virozelor şi a infecţiilor bacteriene respiratorii. Se administrează în cure de câte o lună, timp în care se consumă 10-30 de grame zilnic.

⇨ Rutinul este un aminoacid conţinut de polen care are un efect de tonifiere a vaselor de sânge, prevenind accidentul vascular cerebral. Acelaşi aminoacid, dar şi efectele de reglare a tranzitului intestinal pe care le are polenul fac ca acesta să aibă un efect favorabil şi în prevenirea şi combaterea varicelor şi a hemoroizilor.

⇨ Anumite substanţe active din polen stimulează activitatea întregului tub digestiv, având şi un foarte interesant efect reglator al tranzitului. Cercetări făcute în anii '70 arată că polenul combate constipaţia, dar este foarte eficient şi în cazurile de diaree sau infecţii ale intestinului, conţinând substanţe antibiotice care reglează flora intestinală. Acest produs apicol este eficient şi în infecţii ale tubului digestiv, cu *Escherichia coli* sau cu *Proteus*. Se administrează în cure scurte, de 7-14 zile, câte o linguriţă înainte de fiecare masă.

⇨ Tratamentul cu polen de albine dă rezultate excepţionale în tratarea adenomului de prostată în fază acută, dar şi în formă cronicizată. Cel mai potrivit este tratamentul de lungă durată (minimum 60 de zile) cu acest remediu, luat în cantităţi de minimum 10 grame pe zi, în combinaţie cu un alt produs al stupului, lăptişorul de matcă.

⇨ Principiile active ale polenului ajută la redobândirea elasticităţii vaselor de sânge, reduce valorile colesterolului negativ, ameliorează circulaţia cerebrală.

⇨ Un consum regulat de polen duce la o amplificare a activităţii gonadelor, la creşterea producţiei de spermatozoizi, precum şi la îmbunătăţirea acestora. Prin cura cu polen sunt preîntâmpinate infertilitatea şi impotenţa la bărbaţi cauzate de înaintarea în vârstă, dar şi de diferiţi factori de stres (fizic sau psihic), cum ar fi poluarea, carenţele în alimentaţie, tensiunea emoţională prelungită, odihnă insuficientă etc. Polenul conţine substanţe estrogene şi stimulente ale activităţii glandulare la femei, având un efect global de reîntinerire cu totul remarcabil. Acelaşi lucru este valabil şi pentru bărbaţi, pentru prevenirea andropauzei premature.

⇨ Procesele de îmbătrânire a sistemului nervos sunt încetinite de aminoacizii, vitaminele, mineralele şi enzimele din compoziţia polenului. Cura cu polen îmbunătăţeşte puterea de memorare, limpezeşte mintea şi măreşte capacitatea de concentrare.

⇨ Polenul are o influenţă uimitoare în corectarea anumitor tulburări care apar în perioada pubertăţii şi a adolescenţei. Administrarea în cure îndelungate a acestuia reduce semnificativ incidenţa acneei juvenile, are un efect reglator în mai mult de jumătate din cazurile de dismenoree, stimulează producţia de hemoglobină. Alături de polen, se poate administra miere şi lăptişor de matcă.

⇨ Polenul şi păstura, pe lângă alte proprietăţi, conţin şi acidul 10hidroxi-2decenoic, cu certe valenţe anticarcinogenetice.

⇨ După câteva săptămâni de administrare sistematică a polenului (10-20 de grame pe zi), femeilor bolnave de cancer uterin inoperabil, s-a observat diminuarea unor simptome, cum ar fi astenia psihică şi fizică, inapetenţă, greaţă. Analizele de sânge au arătat o intensificare a acţiunii sistemului imunitar în sensul fagocitării formaţiunilor tumorale, intensificare obiectivată prin creşterea producţiei de celule imunocompetente, precum şi a producţiei de anticorpi specifici. După părerea lui *Ernesto Contrera*, un doctor în medicina americană, specializat în oncologie, „nu există un produs, natural sau de sinteză, care să se poată compara cu polenul de albine în prevenirea bolii canceroase". Se recomandă minimum trei cure a câte o lună cu polen de albine, în dozele potrivite pentru fiecare în parte.

⇨ Polenul recoltat de albine este depozitat în stup. Aici intervin schimbări datorită condiţiilor specifice din stup ce transformă polenul în **păstură**. Păstura este un produs superior polenului, ce are proprietăţi mai complete decât acesta. Astfel, valoarea nutritivă a păsturii este de 3 ori mai ridicată decât a polenului şi tot de 3 ori mai pronunţate sunt şi proprietăţile antibiotice. (Dr. bioch. Cristina Mateescu - Apiterapia).

Calitate şi păstrare:

✓ Gustul normal al polenului este cel dulce-aromat. Cel mai bun este cel foarte proaspăt, care este moale şi puţin umed (dar nu acrit!). Cel cu granulele foarte tari şi aproape fără miros este vechi şi nu mai are decât 10-20% din proprietăţi, deci nu va fi folosit. Polenul nu trebuie niciodată administrat fiert, deoarece căldura îi distruge multe dintre elementele constituente (vitamine, enzime, hormoni).

✓ Păstrarea polenului se face într-un borcan de sticlă ermetic închis, pentru a nu trage umezeala şi a nu permite o oxidare şi o degradare accelerată a principiilor sale active. De asemenea, se ţine pe cât posibil la întuneric, pentru

că și lumina duce la o pierdere mai rapidă a calităților sale terapeutice. Ideal este ca polenul să fie păstrat la o temperatură de 0-4 grade Celsius (în frigider), pentru că în el există foarte adesea ouă de larve, care se pot dezvolta rapid.

Mod de administrare:

- ✓ Se macină polenul fin cu râșnița electrică de cafea, până se formează o pulbere, care se înghite în combinație cu miere. La fiecare linguriță de polen măcinat se adaugă alte două lingurițe de miere, cu care se amestecă bine, așa încât să formeze o pastă. Această pastă de polen cu miere este mai ușor de suportat de către persoanele cu o sensibilitate alergică crescută și are și un grad de asimilare mai mare. Se consumă maxim 2 linguri de polen pe zi, în cură de 30 de zile, înainte de masă pe stomacul gol. Se pot face 3-4 cure pe an. Copiii sub 3 ani nu vor consuma polen. Copiii peste 3 ani pot consuma 1 linguriță pe zi, iar copiii peste 8 ani pot consuma 1 lingură pe zi.
- ✓ O altă formă de administrare este consumul ca atare al polenului în dozele amintite. Se va mesteca foarte bine, înainte de înghițire.

Precauții la administrarea polenului:

- ✓ Unele persoane pot fi alergice la acest produs, stare manifestată prin diverse tulburări cum ar fi catarul respirator, dificultăți în respirație, arsuri gastrice și alte deranjamente digestive, tulburări neurologice și chiar șoc anafilactic fatal. Pentru început este bine să verificați dacă nu sunteți alergic la polen. Pentru a face acest lucru consumați mai întâi doar 1-2 granule de polen și apoi vedeți cum se comportă organismul. Măriți doza de fiecare dată câte puțin, până ajungeți la cantitățile recomandate. Dacă aveți reacții adverse minore (arsuri gastrice ușoare, curgerea nasului sau mici mâncărimi ale tegumentelor), continuați administrarea polenului în doze mici și diluat în miere sau în apă. În cazul reacțiilor alergice mai severe, întrerupeți imediat tratamentul.

Contraindicații:

- ✓ Nu se va administra polen în cazul ulcerului gastric și al gastritei hiperacide în fază acută.

Propolisul

➪ Amestec de substanțe de consistența rășinii, culese de pe cel puțin 20 de specii de arbori, propolisul este pentru stup o adevărată barieră de protecție. Studiile moderne privitoare la proprietățile acestui preparat natural i-au uimit pe oamenii de știință: nu mai puțin de 21 de bacterii, 9 specii de ciuperci parazite, 30 de tipuri de virusuri (incluzând și varietățile lor) sunt distruse de către propolis, care este cel mai puternic medicament antiinfecțios cunoscut. Iar proprietățile sale terapeutice nu se opresc aici, eficiența sa fiind demonstrată în nu mai puțin de 200 de afecțiuni.

Propolisul este cel mai puternic antibiotic natural, cu spectru larg. El conține:

- ✓ Flavone (substanțe incluse în lanțul enzimatic de oxido-reducere);
- ✓ Flavonoli cu efect antibiotic;
- ✓ Flavonone cu efect antibiotic și antifungic;
- ✓ Flavonoizi puternic biostimulatori, ce reduc fragilitatea și permeabilitatea capilarelor (previn ateroscleroza), ameliorează calitatea colagenului din peretele venelor varicoase, încetinesc evoluția afecțiunilor retinei;
- ✓ Flavonoizi care acționează asemenea hormonilor. Spre exemplu, așa este flavonoidul sylibina care mimează acțiunea cortizonului produs de glandele suprarenale.
- ✓ Antivirali naturali;
- ✓ Antifungici;
- ✓ Fitoncizi (factori antibiotici);
- ✓ Oligoelemente: fier, zinc, cupru, cobalt, mangan, seleniu, calciu, nichel, aluminiu, stronțiu, crom, vanadiu, magneziu, bariu, argint, siliciu, titan. Niciun proces biologic sau fiziologic nu are loc în organismul omului sau al animalelor fără participarea microelementelor esențiale pe care le conține propolisul. Propolisul prezintă o substanță bioactivă, deosebit de valoroasă, cu rol biostimulator și bioregulator, acționând, în special, la nivelul nucleilor hipotalamici.

➪ Prin conținutul divers de flavonoizi, propolisul exercită o acțiune directă asupra macrofagelor, determină sinteza de interleukină și interferon, precum și asupra factorului de necroză tumorală. Constituenții de bază ai propolisului determină distrugerea celulelor tumorale prin apoptoză, îndeosebi în neoplaziile renale și hepatice. Se administrează de trei ori pe zi câte 40 de picături de tinctură, timp de o lună, cu 10 zile pauză, după care se poate relua (3-4 cure anual). Se poate folosi și mierea propolizată, 3 linguri pe zi.

➪ Folosit intern, 30-50 de picături de tinctură administrate de 4 ori pe zi, propolisul împiedică dezvoltarea celulelor maligne, crește capacitatea sistemului imunitar de a fagocita celule canceroase, ajută la restabilirea echilibrului organic al bolnavilor de cancer. Rezultate bune s-au obținut cu tratamentul intern cu propolis în tratarea cancerului la sân, a cancerului de colon și genital, a melanomului malign, a metastazelor pulmonare și hepatice. Un studiu făcut în Iugoslavia mai pune în evidență că administrarea sistematică a propolisului înlătură o bună parte a efectelor nefaste ale aplicării radioterapiei în cancer. De asemenea, propolisul are efecte extraordinare utilizat extern, pe plăgile canceroase.

⇨ Propolisul are o puternică acțiune antialgică, este cicatrizant, antioxidant și prezintă o acțiune antimicrobiană (bactericidă și bacteriostatică) cu totul remarcabilă. Efectele sale anestezice sunt excepționale, de 3,5 ori mai mari decât cea a cocainei, și de 5,2 ori mai mari decât ale novocainei.

⇨ Cercetătorii de la National Heart&Lung Institute din Londra au descoperit că propolisul combate virusul potențial fatal TBC (bacilul tuberculozei).

⇨ Este demonstrată, prin studii clinice, eficacitatea propolisului în tratamentul ulcerului produs de *Helicobacter pylori*, acțiune bazată pe proprietățile antimicrobiene și bactericide ale compușilor săi. Se pun 30 de picături de tinctură de propolis pe o felie de pâine uscată, se mestecă bine și se înghite pe stomacul gol. Se iau 4-6 asemenea doze pe zi, care au efect cicatrizant asupra pereților gastrici, reglează cantitatea de sucuri acide secretate. Rețineți, însă, că dacă nu se administrează pe o cantitate suficient de mare de pâine uscată, tinctura poate agrava, din cauza alcoolului pe care îl conține, simptomele cauzate de mucoasa inflamată.

⇨ Un studiu realizat de către un cercetător german, A. Scheller, a arătat că, la pacienții care iau 50 de picături de tinctură de propolis de patru ori pe zi, probabilitatea de a face o infecție cu virusul gripal scade cu până la 40%. De asemenea, la majoritatea pacienților tratați astfel cu propolis, timpul de vindecare se reduce la 3-4 zile, față de 6-7 zile la lotul martor.

⇨ Infecția cu protozoarul Giardia lamblia cedează la un tratament de 30 de zile făcut cu tinctura de propolis. Se iau 50 de picături pe o bucățică de pâine, de patru ori pe zi, înainte de masă.

⇨ Medicul bulgar S. Nikolov a făcut un studiu folosind tinctura de propolis pe 45 de pacienți suferind de colită, observând după o lună, la 43 dintre ei, reacții pozitive. În general, după maximum 20 de zile, durerea și celelalte simptome deranjante au dispărut, tratamentul fiind continuat doar pentru consolidarea efectului.

⇨ Cercetările făcute în spitalul de cardiologie din Jiangsu, China, au pus în evidență că administrarea a 300 mg de propolis (aproximativ 150 de picături de tinctură) zilnic conduce la scăderea presiunii arteriale, la normalizarea ritmului cardiac, la scăderea cantității de colesterol din sânge. De asemenea, s-au constatat efecte de refacere a elasticității vaselor de sânge.

⇨ Folosit extern, propolisul combate acneea, negii, zona zoster și herpes simplex. În cazul herpesului cu diferite localizări se aplică pe locul afectat tinctura de propolis prin picurarea directă cu o pipetă, și nu prin ștergerea cu un tampon de vată (deoarece propolisul tinde să precipite mai rapid pe tampon), până se creează o mică crustă pe suprafața tratată. Se repetă procedura de 2-3 ori pe zi.

⇨ Ulcerele varicoase, alte ulcerații cutanate și ulcerațiile provocate de arterioscleroză, arsurile sunt tratate cu succes cu soluții pe bază de propolis și uleiuri vegetale. 64 de pacienți cu ulcere de gambă (plăgi cu o slabă tendință de cicatrizare), cu vârste între 23 și 98 de ani, au fost tratați cu tinctură de propolis și unguent. S-au făcut aplicații zilnice cu tinctură pe zona ulcerată și tratament la periferie cu unguent de propolis. Durata tratamentului a fost între 4 și 12 săptămâni. La final, 19 din cei 64 de pacienți nu mai aveau nicirun semn clinic al bolii, iar alți 39 de pacienți erau într-o condiție mult îmbunătățită. Puteți folosi sprayul de propolis.

Cura cu propolis a avut rezultate bune în:

➨ Boli ale cavității bucale: gingivite purulente, cu catar puternic, glosite, stomatite, în paradontoza incipientă, forma hemoragică, în abcese paradontale, în dureri dentare și dureri după extracție.

➨ Boli ale aparatului respirator: traheite, bronșite, bronșectazii, pneumonii, tuberculoză pulmonară și extrapulmonară. Se folosește sub formă de aerosoli, 10%, soluție apoasă sau tinctură, 20% de 3 ori pe zi, a câte 30 de picături și de 2 ori pe săptămână, inhalații.

➨ Boli O.R.L (nas, gât, urechi): angine (amigdalite), faringo-amigdalite, laringite, sinuzite, otite, hipoacuzia otoscleroasă, rinite. Se folosește sau sub formă de mestecare în gură și sugere, câte 5-20 g pe zi, sau sub formă de tampoane cu unguent în nas, spray, gargarisme, aerosoli, din soluție alcoolică, 5% amestecat cu apă distilată, câte 5 minute pe ședință.

➨ Boli ale aparatului digestiv: ulcerul gastroduodenal, enterite, colite acute și cronice.

➨ Hepatite.

➨ Diabet.

➨ Infecții ale căilor urinare (rinichilor, bazinului, vezicii, prostatei) sunt influențate pozitiv de folosirea propolisului. Se iau câte 40 de picături, de 2 ori pe zi într-un dl de apă caldă, înainte de mese cu o oră sau iau 5-10 g propolis pe zi, mestecându-se în gură. Se folosește până la vindecare.

➨ Microlitiaza renală (previne precipitarea cristalelor și formarea calculilor);

➨ Boli ginecologice: eroziuni cervicale, vegetații, vaginite, leucoree, plăgi postoperatorii, metrite ulceroase. Se folosește tinctura alcoolică, 3-15% prin tamponare, o dată pe zi (10-15 tamponări).

➨ Eczeme, neurodermite, acnee, ulcer trofic (ulcer varicos), fisuri anale, hemoroizi, keratodermii, arsuri, degerături se tratează salutar cu soluție alcoolică sau unguent 30% propolis.

➨ Piodermite profunde, (furuncule, foliculite), hidrosademite, furuncule cu etiologie piocianică lupus; vindecarea furunculelor cronice se face în 9-12 zile. Lupusul se cicatrizează după 16-20 zile.

➨ Parazitoze intestinale, câte 20 de picături, de 2 ori pe zi, luate pe stomacul gol;

➨ Boli ale sistemului nervos: migrenă, boala Parkinson, nevrite, nevralgii;

➨ Boli reumatice: artrite, poliartrita reumatoidă, spondilita anchilozantă și artroze;

➡ Boli infecto-contagioase: gripa, febra tifoidă, erizipelul, meningita și alte boli infecțioase cu stări febrile. Se folosește sub formă de soluție alcoolică, 20-30%, câte 30 de picături din această tinctură, de 2-3 ori pe zi, înainte de mese.
➡ Osteoporoză.
➡ Hipocalcemii.

Observație:

Tinctura de propolis nu se ia diluată în apă, deoarece anumite substanțe din compoziția sa precipită (se întăresc) în contact cu apa, devenind insolubile și ca atare trec prin organism fără efect. De asemenea, nu se ia tinctura de propolis simplă, deoarece în contact cu saliva se va produce același efect ca în cazul diluării în apă. Se poate lua în combinație cu miere sau pe o bucățică de pâine uscată.

Mierea propolizată

Este un remediu antiinfecțios excepțional având și efecte imunostimulatoare foarte puternice. Se obține punând în 8 linguri de miere 4 linguriţe de tinctură de propolis (se găsește în magazinele naturiste și apicole), după care se amestecă bine până se omogenizează. Se ia de 4 ori pe zi câte o lingură de miere propolizată, în cure de 3 săptămâni.

Contraindicații:

✓ Singura contraindicație este alergia. Nu se recomandă în cazul persoanelor alergice. Cei care sunt sensibili la propolis nu-l pot folosi. Pentru a se depista dacă o persoană este alergică, se ia în prima zi, înainte de tratament, 3-5 g de propolis, seara înainte de culcare. În caz că se suportă, îndemnul meu este să se ia preventiv câte 20-30 de picături, dimineața pe stomacul gol.

Lăptișorul de matcă

Știați că...

... o matcă poate depune în perioada vieții ei 150-250 de mii de ouă, extraordinara ei fecunditate fiind explicată prin valoarea energetică și nutritivă excepțională a laptelui de matcă cu care este hrănită?

⇨ Lăptișorul de matcă este un aliment cu care sunt hrăniți puieții de albină (în primele 3 zile de viață) și mătcile. Este cel mai concentrat aliment-medicament al stupului, având efecte terapeutice foarte puternice în cantități extrem de mici. Lăptișorul de matcă are vitaminele A, C, D, E precum și tot complexul vitaminic B, acid pantotenic, 8 aminoacizi esențiali și 10 neesențiali (aceștia pot fi sintetizați de organismul uman), calciu, cupru, zinc, fosfor, fier. Este de asemenea bogat în acizi nucleici ARN și ADN – compuși responsabili pentru transmisia informației genetice în reproducerea speciilor. Datorită compoziției complexe, lăptișorul de matcă stimulează sistemul imunitar, reglează metabolismul, prelungește viața.

⇨ Fiind un energizant puternic, lăptișorul de matcă este foarte indicat pentru perioada de convalescență, în sările de stres, suprasolicitare nervoasă.

⇨ Cura cu lăptișor de matcă a dat rezultate excelente în cazul femeilor cu probleme hormonale, aflate în perioada de premenopauză. S-au obținut rezultate foarte bune în chisturi, fibroame, afecțiuni ginecologice, boli tumorale, leucemie.

⇨ Lăptișorul de matcă este bogat în hormoni naturali, care favorizează regenerarea celulară și normalizarea activității unor glande endocrine (gonadele și suprarenalele, în special).

⇨ Lăptișorul de matcă are în compoziția sa acetilcolină - un neurotransmițător ce acționează la nivelul sinapselor sistemului nervos central.

⇨ Hormonii estrogeni au un rol crucial în fixarea calciului în oase, prevenind apariția osteoporozei. Cea mai bogată substanță naturală în acest tip de hormoni este lăptișorul de matcă.

⇨ S-a constatat că administrarea a 5-10 mg pe zi de lăptișor de matcă reprezintă un excelent remediu în anemie. Lăptișorul de matcă exercită o puternică acțiune eritropoetică (proces de formare a globulelor roșii). După administrarea acestui remediu s-a putut observa creșterea diametrului globulelor roșii, creșterea cantității de hemoglobină și mobilizarea rezervelor de fier din organism.

⇨ Doze foarte mici de lăptișor de matcă (2 mg pe zi) sunt un bun remediu pentru sugarii subponderali. De asemenea, poate fi utilizat și pentru combaterea tulburărilor digestive la copii (5 mg pe zi).

⇨ Se achiziționează din magazinele apicole miere polifloră cu lăptișor de matcă 2%. Se administrează câte două linguriţe pe zi, în cure de 1 lună, cu două-trei săptămâni de pauză. Acest tratament are, în timp, un excelent efect vasodilatator, ajutând la reglarea presiunii sanguine și deblocând circulația periferică.

⇨ În lăptișorul de matcă a fost identificată o substanță de natură proteinică ce mimează acțiunea insulinei, având acțiune hipoglicemiantă.

⇨ Administrat la bărbații în vârstă, lăptișorul de matcă a ameliorat neplăcerile cauzate de lipsa de control a sfincterelor urinari.

⇨ Datorită proprietăților antiseptice, lăptișorul de matcă este un remediu excelent ce poate fi folosit în astm și bronșită (10 mg pe zi).

⇨ Lăptişorul de matcă influenţează puternic, în sens reglator, activitatea psihică. După doar 2 săptămâni de tratament se pot constata efecte pozitive în anumite stări şi boli care au ca substrat psihicul (neurastenia, depresia, anxietatea, stări de apatie). Acesta stimulează stări psihice pozitive (orientare către optimism şi relaxare) şi diminuează emotivitatea.
⇨ În cazul epuizărilor nervoase se face un tratament de 12 zile cu miere cu lăptişor de matcă 2%. Are efecte tonice psihice miraculoase, favorizând refacerea capacităţilor psihice şi intelectuale.
⇨ Lăptişorul de matcă are o acţiune citostatică şi de protecţie faţă de efectele adverse ale chimioterapiei. Lăptişorul de matcă conţine din abundenţă un acid organic (10–hidroxi-2-decenoic) ce are capacitate inhibitoare asupra tumorilor maligne.

Prepararea remediilor din plante

„Dumnezeu, în marea Sa bunătate şi înţelepciune, s-a îngrijit de toate bolile, cât sunt ele de numeroase, făcând să crească pe pământ ierburi care alină durerile şi vindecă. Oamenii, ce-i drept, sub cuvânt că întrebuinţarea acestor ierburi e „neştiinţifică", le-au şters numele din farmacopee. Ce vreţi, acesta e progresul! Dar Creatorul le face să răsară în toţi anii şi numele lor continuă să stea scris în marea carte a Firii. Ele sunt aici, la îndemâna oricui, gata să fie de folos. Cine are dreptate, omul sau Creatorul? E straniu că dobitoacele – îndeosebi cele sălbatice – înţeleg mai bine decât omul. Călăuzite de instinct, de legea firii, ele ştiu să găsească ierburile de leac pentru orice suferinţă. Tot aşa făceau şi strămoşii noştri, dar vezi, ideile lor nu mai sunt „la modă". Admit şi mă bucur de progresul ştiinţelor moderne, dar nu tot ce poartă această etichetă e într-adevăr progres."
Sebastian Kneipp, părintele hidroterapiei şi mare fitoterapeut

Plantele medicinale pot fi folosite intern şi extern. Aplicarea externă se face sub diferite forme: cataplasme (prisniţe), băi, unguente care înglobează principiile active provenite din plante medicinale. Mai frecvent, plantele medicinale se folosesc intern sub formă de infuzie, decoct, macerat (toate acestea cunoscute sub numele generic de soluţii extractive apoase sau ceaiuri), ori sub formă de tincturi sau extracte alcoolice. Se mai cunoaşte forma de utilizare solidă, sub formă de pulberi, comprimate sau capsule.

❒ Recoltarea plantelor

Experienţa arată că cele mai bune rezultate se obţin cu plante proaspăt culese. Momentul optim de recoltare diferă pentru diferitele organe ale plantei:
- ✓ florile - în timpul înfloririi;
- ✓ frunzele - înainte şi în timpul înfloririi;
- ✓ rădăcinile - primăvara devreme sau toamna târziu;
- ✓ scoarţa - numai primăvara când începe circulaţia sevei;
- ✓ fructele - când sunt suficient de coapte;
- ✓ seminţele - după coacerea fructelor;
- ✓ mugurii - primăvara, înainte de desfacerea lor.

Observaţii:
- ✓ Se vor culege doar plantele sănătoase, curate, neatacate de dăunători.
- ✓ Recoltarea se face în zile însorite, după ce roua sau apa de ploaie s-a evaporat.
- ✓ Zonele tratate cu îngrăşăminte chimice, malurile apelor murdare, contaminate, terasamentele de cale ferată şi vecinătatea şoselelor cu trafic intens sau a uzinelor sunt improprii, nesănătoase, chiar periculoase pentru recoltare.
- ✓ A nu se strivi florile şi frunzele în timpul recoltării şi a nu se utiliza ambalaje din plastic pentru depozitarea lor, deoarece în aceste condiţii se alterează principiile active din plantă.

❒ Uscarea

Uscarea trebuie să înceapă cât mai curând după recoltare, transport, curăţare şi selectare. Plantele nu trebuie să transpire, să se mucegăiască sau să fermenteze. Uscarea se poate face în mod natural, prin acţiunea căldurii aerului înconjurător, fie la soare, fie la umbră. Uscarea naturală se poate face într-o cameră goală, în pod, în magazie, în şopron, pe prispă etc. Dacă sunt bine uscate, frunzele, ierburile, florile se sfarmă între degete cu mici trosnituri. Fructele uscate pot fi şi ele sfărâmate, iar când sunt mişcate şi se lovesc unele de altele produc un zgomot caracteristic, sec. Scoarţele şi rădăcinile sunt uscate dacă la îndoire se rup cu zgomot.

Plantele recoltate se întind în strat subţire, pe pânză sau hârtie albă, pe foi de cort, saci de pânză sau hârtie (cât mai nerisit cu putinţă) sau grătare de nuiele şi se usucă cât mai repede posibil la umbră sau în încăperi calde, ventilate (40 grade C). La soare se pot expune pentru uscare rădăcinile şi scoarţa. La umbră se vor usca florile, frunzele, mugurii. Fructele se usucă de obicei rapid la temperaturi ridicate (ex. cuptor etc.).

Pentru depozitare, se folosesc doar ambalajele din hârtie sau pânză. În niciun caz, plantele nu se păstrează fărâmiţate. Ele vor fi mărunţite, cât mai aproape de preparare. Se apreciază că valabilitatea plantelor odată uscate este de aproximativ 1-2 ani, după care acestea pierd din proprietăţile curative. Se vor depozita în cămări, adică în locuri neîncălzite şi uscate, cu temperaturi relativ constante, ferite de acţiunea directă a luminii. Pe fiecare pungă se scrie citeţ denumirea plantei.

❒ Recipiente şi păstrare

Vasele folosite pentru obţinerea ceaiurilor sau tincturilor trebuie să fie inerte din punct de vedere chimic, de preferinţă din porţelan sau din sticlă termorezistentă. Sau puteţi folosi pahare sau vase de ceramică pentru apa fiartă. Oalele şi ibricele de aluminiu, fier, cositor şi alte metale pot intoxica apa – cu rezultate neprevăzute pentru utilitatea ei. Aluminiul, de exemplu, a fost asociat cu boala Alzheimer. Puteţi folosi vase smălţuite.

Multe ceaiuri conţin substanţe prielnice pentru dezvoltarea microbilor. De aceea, ceaiurile nu se păstrează mai mult de 24 de ore. În acest interval de timp, ceaiurile se vor păstra la răcoare. Dacă nu s-a consumat toată cantitatea preparată, restul se va arunca pur şi simplu şi se va prepara o nouă cantitate.

Metode de preparare şi utilizare a plantelor medicinale

⊛ Pulberea de plante

Folosirea plantelor sub formă de pulbere implică consumul integral al plantei cu toate principiile ce le conţine. S-a dovedit experimental că este mult mai eficientă această metodă decât orice tip de extract. Se folosesc plante bine uscate. Dacă simţim că nu sunt perfect uscate plantele pe care dorim să le transformăm în pulbere, le putem pune într-o tavă şi ţine câteva minute lângă o sursă de căldură (ex. aragaz, cuptor), bineînţeles, fără a le coace. Pentru transformarea plantelor în pulbere vom folosi maşina de râşnit cafea. Nu este indicat să preparăm o mare cantitate de pulbere, pentru a nu-şi pierde din proprietăţile terapeutice. De exemplu, putem prepara o cantitate necesară pentru aproximativ 7 zile. Pulberea va fi păstrată în borcane de sticlă, ermetic închise, păstrate la întuneric. Se administrează sublingual, se păstrează 10 minute, apoi se înghite cu puţin ceai sau apă. Cantităţile folosite sunt menţionate vis-a-vis de fiecare plantă.

Pulberea din unele plante poate fi folosită drept condiment pentru aromatizarea diverselor salate şi preparate culinare (urzică, cimbrişor, salvie, rozmarin, mentă etc.) conferind un gust bun preparatelor şi mărindu-le valoarea nutritivă şi terapeutică.

⊛ Infuzia combinată şi decoctul combinat

Sunt preparate mult mai eficiente decât infuzia simplă sau decoctul simplu, pentru că prepararea termică determină distrugerea unor principii active din plante. Iată cum se realizează infuzia combinată necesară pentru obţinerea unei căni de ceai (250 ml): 2 linguriţe plantă sau amestec de plante mărunţite (în anumite cazuri doza poate fi mai mică) se pun în jumătate de cană de apă de izvor (125 ml) şi se lasă la macerat 8-12 ore, după care se filtrează. Maceratul se strecoară şi se pune într-un vas separat. Planta care a rămas în strecurătoare se opăreşte (în cazul decoctului se fierbe cât este indicat) cu încă jumătate de cană de apă, după care se lasă la infuzat 10 minute, apoi se lasă la răcit. În final, se combină cele două extracte.

⊛ Infuzia

Infuzia se prepară din părţile mai fine ale plantelor (flori, frunze). Părţile de plantă mărunţite, de regulă uscate în prealabil, se pun într-un vas şi se opăresc cu apă în fierbere. Se acoperă vasul imediat şi se menţine aşa 15 minute. După acest interval, lichidul se strecoară. Nu se păstrează mai mult de o zi.

⊛ Decoctul

Decoctul se prepară din părţile mai tari, mai dure ale plantei (cum ar fi scoarţa, rădăcina sau fructele de consistenţă dură). Pentru a obţine un decoct se procedează în felul următor: părţile de plantă fragmentată se pun la fiert. Din momentul fierberii, se menţin în clocot, la foc domol, circa 15-30 minute (de la caz la caz). După expirarea timpului de fierbere, se lasă să se răcească, după care se filtrează şi se completează cu apă cantitatea care s-a evaporat în timpul fierberii. Ca şi infuzia, nici decoctul nu se păstrează mai mult de o zi.

⊛ Maceratul

La macerare se recurge în cazul plantelor care conţin substanţe active care se inactivează la căldură şi în cazul plantelor care se coagulează sub acţiunea căldurii. Maceratele se obţin la rece, mai exact la temperatura camerei. Pentru a obţine un macerat, plantele fragmentate se pun în volumul de apă prescris, într-un vas acoperit. Se lasă în contact timp

de 8-12 ore. Vâscul și Nalba sunt plante care se prepară special prin macerare, dar și alte plante. În ultimul timp, se recomandă tot mai mult macerarea la rece, întrucât prin fierbere se alterează structura principiilor active.

⊛ Cataplasma (oblojeală sau prișnița)

Cataplasma este un preparat păstos, obținut din planta mărunțită, înmuiată în apă, alcool sau la abur, care se pune între două bucăți de tifon sau pânză, după care se aplică pe regiunea afectată, iar apoi se înfășoară cu o haină călduroasă. În unele cazuri este necesar contactul direct al plantei cu tegumentul.

⊛ Tinctura

Tinctura este o soluție extractivă, alcoolică ce se prepară la temperatura camerei. Se utilizează alcoolul de cereale de 40-90 grade (de la caz la caz). Proporția folosită este de obicei de 20 sau 30% (20g plantă la 100 ml alcool). Cel mai bine (pentru o eficiență sporită) este să utilizați plantele proaspete, pe care le tocați mărunt sau dați prin mașina de tocat carne. În cazul în care nu aveți plante proaspete, puteți folosi plantele uscate, care se transformă în pulbere folosind râșnița de cafea. Planta tocată mărunt sau pulberea se pun într-o sticlă cu gură largă sau borcan și se adaugă alcoolul. Se închide ermetic și se pune la macerat vreme de 14 zile. Se agită zilnic, după care se strecoară și se păstrează în sticle de culoare închisă, bine etanșate. Se utilizează sub formă de picături, diluate în ceai sau apă, iar extern, sub formă de comprese și masaj.

⊛ Vinul medicinal

Vinul medicinal se obține din planta bine mărunțită, macerată în vin. De obicei, la 1 litru de vin se adaugă 50-60 g plantă, care se macerează 10-14 zile, după care se strecoară și se păstrează în sticle bine închise. Se utilizează ca stomahic, administrându-se cu 1/2-1 oră înainte de masă. Se recomandă a nu se folosi de persoanele care suferă de gastrite, hiperaciditate, ulcer, hipertensiune arterială, afecțiuni hepatice, cardiace etc.

⊛ Oțetul aromatic

Oțeturile aromatice se prepară prin macerarea plantelor în oțet de mere sau vin, în proporție de 50-100 g plante mărunțite, la 1 litru oțet. Se lasă la macerat 10-14 zile, după care se strecoară. Sunt utilizate pentru fricțiuni.

⊛ Uleiurile medicinale

Uleiurile medicinale(a nu se confunda cu uleiurile volatile!) se obțin din plante bine mărunțite, macerate în ulei comestibil, timp de 3-6 săptămâni. Recipientul în care se face macerarea se pune lângă o sursă de căldură (sau expus la soare) și va fi învelit cu o hârtie creponată de culoare închisă (pentru a evita contactul direct cu razele solare).

⊛ Unguente terapeutice

În condițiile casnice, alifiile se obțin din diferite produse: ulei, unt, ceară naturală de stup. În majoritate, alifiile au la bază un liant gras și plante. Cel mai bun liant pentru prepararea alifiilor este vaselina farmaceutică.

Astfel, întâi se pune substanța grasă la topit (vaselină sau unt) într-un vas emailat, lăsând-o să se topească bine, după care se adaugă plantele fin mărunțite și zdrobite în mojar, pentru ca să pătrundă grăsimea în fibre.

Se amestecă cu o lingură nouă de lemn, înfășurând vasul în pătură, lăsându-l 12 ore; se reîncălzește ușor, amestecând în permanență până la 38 grade C.

Se strecoară prin tifon dublu, presând bine plantele, apoi se pune în recipiente de sticlă și se păstrează la rece (în congelator dacă s-a folosit drept liant untul). În cazul în care s-a folosit la prepararea unguentului vaselina farmaceutică, termenul de valabilitatea este mult mai mare.

⊛ Inhalația

Inhalația se prepară, utilizându-se plante medicinale, bogate în uleiuri volatile, sau chiar uleiuri volatile, ce se pun în vase smălțuite, de porțelan sau de Jena după care se adaugă apa clocotită. Vaporii care se degajă sunt bogați în uleiuri volatile, acționând eficient în afecțiuni ale căilor respiratorii superioare.

⊛ Gargarismele

Se utilizează infuzia sau decoctul de plante sub formă de gargară, în amigdalite, afte, abcese dentare, afecțiuni ale tiroidei etc.

⊛ Băile de plante

Baia poate fi generală sau locală. Pentru baia generală se folosesc 200 g plante uscate (sau o găleată plante proaspete) care se lasă la macerat 12 ore, în 5 l apă rece. Apoi se încălzește, se strecoară și se adaugă la apa de baie. Un procedeu și mai simplu, dar foarte eficient pentru prepararea băii de plante este agățarea unui săculeț (din pânză de bumbac, in, cânepă), ce conține plante medicinale (strâns bine la gură) sub bateria de apă de la cadă. Se dă drumul la apă fierbinte peste săculețul de plante. Din când în când, cu ajutorul unei bucăți de lemn se presează săculețul și se mai întoarce de pe o parte pe alta pentru ca plantele să-și lase proprietățile în apa de baie. După ce a fost lăsat câteva minute săculețul de plante în apa fierbinte (apa se va colora în galben, brun - în funcție de plantele din sac), se potrivește temperatura apei de baie (se mai dă drumul la apă rece). Temperatura apei va fi de 38-40 grade C. Băile prea calde sunt

contraindicate bolnavilor cardiaci, persoanelor cu boli vasculare (varice, tromboflebită), persoanelor foarte slăbite și anemiate sau persoanelor vârstnice. Aceștia pot face o baie la temperatură mai mică (37 grade) și sub supravegherea unui însoțitor. Se poate pune o compresă cu apă rece pe frunte și pe regiunea inimii. Săculețul poate fi scos din apă sau se poate lăsa în apă până la încheierea băii. Baia generală durează în jur de 20 de minute, după care pacientul va ieși din apă, fără a se șterge, se va înfășura într-un halat de casă sau prosop mare și se va culca în pat vreme de 30 de minute. Dacă se dorește, după perioada de odihnă se poate face un duș rece scurt.

Băile de plante revitalizează organismul, asigură o mai bună irigare cu sânge, înlocuiesc somniferele, alcalinizează sângele, accelerează circulația și favorizează pătrunderea principiilor binefăcătoare ale plantelor în circulația sanguină.

Mai jos aveți un tabel ce conține plante ce pot fi folosite în diverse afecțiuni sub formă de băi:

Planta	Indicații	Mod de utilizare
Cimbru (cimbrișor)	Afecțiuni ale sistemului nervos (surescitări nervoase, depresii), paralizii.	Băi generale Băi locale
Coada-calului	Afecțiuni renale, (microlitiaza și litiaza renală), afecțiuni ale bazinetului renal, pielonefrita, incontinență urinară, glaucom și tulburări de vedere, hemoroizi, ulcer varicos, eczeme, litiaza biliară, inflamații purulente, discopatii, anchiloze, afecțiuni ale prostatei...	Băi generale Băi de șezut Băi de picioare și mâini.
Coada șoricelului	Hemoroizi, incontinență urinară, inflamații ale ovarelor, leucoree, prolaps uterin, dereglări de ciclu, probleme din perioada menopauzei; se utilizează în tratarea miomurilor (tumori benigne), cistite.	Băi de șezut Instilații vaginale
Crețișoară	Fortifică organismul în mod vizibil (recomandată în special copiilor), boli ale organelor genitale. Se combină foarte bine cu Coada șoricelului.	Băi generale Baie de trunchi Instilații vaginale
Flori de fân	Artrite, eczeme, scleroză multiplă, poliartrită reumatoidă, spondilită anchilozantă, diferite forme de reumatism.	Băi generale Baie de trunchi
Gălbenelele	Micoze, acnee, răni, ulcer varicos, distrugerea protozoarelor, vindecă abcesele coapselor, cicatrizant, antiinflamator.	Băi de șezut
Mușețel	Eczeme pruriginoase, afecțiuni ale sistemului nervos, afecțiuni genitale, tonic general, dezinfectant.	Băi generale Băi locale Instilații vaginale
Nalbă	Răni, abcese, edeme provenite din urma unor fracturi sau flebite, ulcer varicos, afecțiuni ale organelor genitale.	Băi locale Băi de picioare Instilații vaginale
Nuc	Acnee, erupții purulente, transpirația excesivă a picioarelor (se poate adăuga coada calului), leucoree, scrufuloză, rahitism, osteoporoză, scabie	Băi locale Băi de șezut
Ovăz (paie)	Afecțiuni reumatice, genitale, renale, scleroza în plăci	Băi de șezut Băi generale
Podbal	Edeme	Băi de picioare
Salcie (scoarță)	Cistite, nefrite, afecțiuni reumatice, dureri cauzate de arterită sau alte boli ale vaselor sanguine.	Baie de șezut
Salvie	Afecțiuni ale organelor din zona pelviană, probleme ale sistemului nervos.	Băi generale Băi de șezut
Stejar (scoarță)	Hemoroizi care sângerează (vindecare rapidă), eczeme, tonifiant general	Băi de șezut
Sunătoare	Nevralgii, nevroze, insomnii, accese de isterie, tulburări de vorbire, somn agitat, incontinență urinară, dereglări de ciclu, lumbago, scleroză în plăci, paralizii.	Băi generale Băi de șezut
Tătănească (răd.)	Dureri reumatice, artrită, tulburări de irigație sangvină, discopatii, varice, probleme postoperatorii ale fracturilor.	Băi de picioare Băi locale
Tei	Afecțiuni ale sistemului nervos, insomnii, induce somnul, nervozitate și surescitare (în combinație cu cimbrișorul este recomandat copiilor agitați)	Băi generale Baie de trunchi
Traista ciobanului	Hemoroizi, dereglări de ciclu, alte afecțiuni ale organelor din zona pelviană.	Băi de șezut
Trifoi roșu	Diverse boli ale segmentului genital, cancer uterin	Băi de șezut
Urzica	Artrită, edeme, afecțiuni circulatorii, eczeme și dermatite.	Băi de picioare
Urzica moartă galbenă	Afecțiuni renale, genitale, boli ale prostatei.	Băi de șezut

Cantităţi şi echivalenţe:
1 cană apă = 200-250 ml
1 linguriţă frunze, flori sau părţi aeriene = 3-5 g
1 linguriţă fructe, scoarţă sau rădăcini şi rizomi = 5-7 g
1 linguriţă seminţe = 8-10 g
1 vârf de cuţit de pulbere din diferite părţi ale plantei = 0,5-1 g
55-60 picături tincturi alcoolice (în funcţie de substanţele active extrase) = 1 g
20 picături apă distilată = 1 g

Doresc să închei acest capitol folosind tot cuvintele părintelui hidroterapiei şi marelui fitoterapeut Sebastian Kneipp:

„Am scris această carte în primul rând pentru oamenii nevoiaşi, precum şi pentru cei înţelepţi. Acestora le zic: Mulţumiţi-l Creatorului că v-a dăruit ierburile de leac, care sunt cele mai bune, şi nu-i pizmuiţi pe cei bogaţi! Lăsaţi-le lor doctoriile, care, oricât de sofisticat le-ar fi numele şi oricât de mult le-ar folosi alţii, nu sunt mai puţin otrăvitoare. Voi continuaţi să folosiţi minunatele ierburi de leac, căci ele nu vă vatămă, nici chiar dacă uneori nu le folosiţi tocmai cum trebuie. M-ar mâhni foarte tare să ştiu că şi voi călcaţi în picioare aceste daruri ale lui Dumnezeu, micile plante cu mare putere tămăduitoare pe care El le-a lăsat să crească în prejma casei voastre. Ah! Atunci n-aş mai vrea şi n-aş mai putea să vă ajut deloc, cu toată grija pe care v-o port."

Binecuvântatul pământ – Argiloterapia

„Mintea noastră are o tendinţă firească de a respinge ceea ce nu intră în cadrul credinţelor ştiinţifice sau filozofice ale epocii. Savanţii, la urma urmelor, sunt şi ei oameni, deci tributari prejudecăţilor mediului şi ale timpului lor. Ei sunt dispuşi să accepte că, ceea ce nu este explicabil prin teoriile curente, pur şi simplu nu există." — ***Dr. Alexis Carel***

Unul din lucrurile care-l caracterizează pe Dumnezeu este să facă lucruri măreţe, folosind mijloace simple. Acest principiu îl putem vedea prezent peste tot în natură. Complexitatea este închisă în forme simple. Principii simple, dar efecte mari.

Datorită ignoranţei şi mândriei noastre, trecem prin viaţă fără să băgăm în seamă lucruri atât de valoroase, totuşi prezente, lângă noi, dar într-o formă umilă, atât de comună. Uneori, nepăsător sau dispreţuitor, călcăm pe aceste nestemate ce ne-au fost dăruite. Alteori, suferim şi murim, având totuşi remediile lângă noi. Ce straniu, aşa-i?! Uneori îmi vine să strig: „Hei, omule, sub talpa bocancului nepăsării tale se află un microunivers! Nu fii mândru, apleacă-te cu respect!"

În zona unde locuiesc actualmente, foarte aproape de casă, am un deal plin de urzici. Sunt atât de multe! Dacă ai fi vrut să le cultivi, şi nu erau atât de dese, aşa de viguroase, atât de „vii". Pentru familia noastră şi alţi bolnavi ce doresc să fie ajutaţi, le folosim din plin, mai ales sub formă de suc, macerat, pulbere dar şi sub forma unor preparate culinare. Când privesc această veritabilă „cultură" de urzici şi ştiu ce proprietăţi uimitoare a pus Dumnezeu în ele, spun uneori celor din familie: „Câţi oameni, dacă ar folosi aceste plante, ar evita bolile degenerative, cancerul, leucemia şi alte boli grozave, şi câţi bolnavi s-ar vindeca! Există aici resurse să tratezi un regiment de oameni, un spital!" Dar cine să le culeagă? Cine cunoaşte aceste lucruri şi valoarea lor? Mai mult, cine crede aceste lucruri? Sunt atât de trist când văd iarna aceste plante distruse de îngheţ, şi atât de puţini oameni se împărtăşesc de virtuţile terapeutice atât de complexe, de forţa vieţii ce a fost pusă în ele!

Vedeţi, salvarea e aproape, dar din păcate nu o folosim. Murim fie din ignoranţă, fie din mândrie, sau uneori din cauza amândoura.

De ce credeţi că remedii atât de eficace, sunt atât de aproape de noi? Care este raţiunea acestui lucru? Să ne fie la îndemână vindecarea. Aşa a vrut Creatorul şi Marele nostru Medic. Este o dovadă a iubirii Lui, dar şi a Atotînţelepciunii Lui, care a anticipat nevoile noastre. Vindecarea să ne fie la discreţie, să fie pentru toată lumea, şi pentru sărac şi pentru bogat; să fie oferită fără bani, gratuit. Vindecarea este atât de aproape de noi, ca şi mântuirea; dar ambele sunt nebăgate în seamă şi necunoscute de cei mai mulţi oameni. Vrem drept rezolvare lucruri complicate, pe care să le plăteşti cu bani grei, care să slăvească şi aduleze geniul şi mândria omenească, dar care se dovedesc ineficiente, ba chiar dăunătoare. Dispreţuim calea simplă, suntem străini de ce înseamnă harul.

În acest capitol, voi prezenta unul dintre cele mai simple remedii ce ni le-a pus la dispoziţie Creatorul, şi anume pământul. Am spus bine, pământul. Este vorba de pământul lutos, argila. Este un lucru atât de comun, atât de întâlnit, atât de simplu de folosit. Călcăm pe el. Poţi colecta „vagoane", cu tona, pentru toţi bolnavii, numai să vrea să-l folosească. Există pentru toată lumea suficient pământ. Nu este o glumă, nu vorbesc despre finalul vieţii, când tot acolo

ajungem. Vorbesc în cunoștință de cauză, despre un agent terapeutic extraordinar ca proprietăți și spectru de utilizare, dar din păcate, necunoscut de oameni. Minunata argilă, am folosit-o pentru atât de multe afecțiuni! Am avut experiențe uimitoare în ce privește folosirea argilei în terapia multor afecțiuni, iar unele destul de grave.

✱ Proprietăți și virtuți profilactice și terapeutice

Argila pare să posede aproape toate calitățile: este un agent foarte puternic de regenerare fizică, lucru mai bine descoperit acum când s-au cunoscut oligoelementele folosite în terapeutică. Compoziția argilei ne permite să explicăm acțiunea ei remineralizantă, reechilibrantă și deopotrivă, antitoxică. Interesant este faptul că acest pământ, pe cât de viu pe atât de misterios, fie că ia contact cu organismul pe cale bucală, anală, vaginală sau pe cale dermică, el se îndreaptă exact spre locul în care se află cantonat răul care a afectat organismul, prezentând ca atare un surprinzător tropism pentru acest rău. Dacă ar fi să sintetizăm în mare principalele virtuți terapeutice ale argilei, am putea spune:

- ✓ Argila are o remarcabilă putere de **absorbție**: 5 grame sunt de ajuns ca să decoloreze 10 cm^3 ai unei soluții de albastru de metilen de 0,1%. Ea absoarbe mirosurile urâte.
- ✓ Același produs mai face dovada unui remarcabil **tropism** pentru boală în general și pentru anumite boli în particular.
- ✓ Argila are, de asemenea, o remarcabilă putere **antitoxică**; în plus ea potențează forțele de apărare ale organismului. Li s-a administrat șobolanilor o cantitate minimă de stricnină și au murit după câteva minute. Aceași doză de stricnină dată altor șobolani în care s-a adăugat puțină argilă nu le-a provocat niciun rău.
- ✓ Tot argila a făcut dovada unor proprietăți **cicatrizante** de excepție. O plagă purulentă tratată cu argilă se vindecă cu o rapiditate care ne uimește. Puroiul este eliminat și țesuturile se refac. Se pare că silicatul de aluminiu, de care dispune argila, îi conferă acesteia impresionantele sale proprietăți cicatrizante.
- ✓ Argila are **proprietăți remineralizante**. Puternicul ei conținut în siliciu o recomandă în numeroase afecțiuni, îndeosebi ateroscleroza, tuberculoza, îmbătrânire și în stări degenerative multiple. Importanța magneziului, a fierului, a calciului în terapie permite să se explice rolul curelor argiloase în astenii, demineralizări, stări cancerogene, anemii.
- ✓ Argila este **antiseptică** și, ca toate celelalte antiseptice naturale, ea nu prezintă inconvenientele anumitor antiseptice chimice uzuale, care omoară microbii lezând totodată celulele care ne alcătuiesc țesuturile. Analiza efectuată în mai 1928 de prof. Laborde de la Facultatea de Farmacie din Strabourg, a permis să se constate că argila curativă este sterilă, adică lipsită de germeni microbieni. Proprietățile bactericide ale argilei sunt întrebuințate cu folos în numeroase sări infecțioase: enterite, colite, colibaciloză, afecțiuni pulmonare sau parazitare.
- ✓ Și, în sfârșit, argila **reîncarcă celulele organismului**, prin intermediul unor mecanisme deocamdată necunoscute **cu energie vitală**, revigorându-le.

Este uimitor, nu-i așa? Ei bine, haide să învățăm cum să o folosim cu înțelepciune în diverse situații!

Moduri de utilizare ale argilei

✱ Colectare și păstrare

Lutul se colectează din zone mai puțin poluate, de la o adâncime de 50-100 cm. Găsiți un loc unde s-a săpat o fântână, sau un mal unde se poate săpa în versantul lui. Se utilizează, indiferent de culoare (alb, roșcat, galben, vânăt, negru, etc.) numai lutul păstos, care la umezire cu apă lasă, la frecare între degete, senzația de unsuros. Unele argile se prepară foarte ușor, se înmoaie repede în contact cu apa și se omogenizează rapid. Acestea sunt cele mai bune de folosit.

În ce privește compoziția chimică, este normal ca proprietățile să difere mai mult sau mai puțin, vis-a-vis de predominanța unor elemente din pământul folosit. Totuși, aproape toate tipurile de argilă pot fi folosite cu succes în terapie. După colectare, lutul se usucă la soare, iar apoi se păstrează în ambalaje de hârtie sau pânză.

✱ Cura internă cu lut

Se utilizează cu rezultate bune, în general în afecțiuni ale aparatului digestiv. În intestin, argila absoarbe gazele și toxinele nefaste. Se va administra îndeosebi bolnavilor atinși de afecțiuni contagioase.

În afecțiunile tubului digestiv, "pansamentul" cu argilă este superior altora datorită proprietăților sale eliminatorii, cicatrizante și reconstitutive (ulcer, cancere, dizenterii, colite, enterite).

Nou-născuții atinși de diaree vor beneficia zilnic de câteva lingurițe cu apă argiloasă. În unele cazuri, constipația este favorabil influențată de același tratament.

Datorită proprietăților ei polivalente, ingerarea argilei este indicată de asemenea în anemie, limfatism, furunculoză, deoarece curăță sângele și întregul organism, neutralizează toxinele, aduce în mediul intern și în celule anumite elemente indispensabile vitalității și apărării lor: siliciu, alumină (oxid sau hidroxid de aluminiu), fier, calciu, sodiu, potasiu, magneziu.

Argila acționează asupra glandelor endocrine, pe care le reglementează, lucrând uneori ca excitant, alteori ca moderator.

Argila este și un antiparazitar puternic și cel care o folosește va constata aceasta prin examinarea scaunelor.

Pentru prepararea unei doze, la 100 ml apă rece, se adaugă 1 linguriță de lut. Se lasă să stea 3-4 ore, sau pe timpul nopții. Se administrează o doză pe zi dimineața înainte de masă cu 30 minute, sau după masă la 3 ore. În prima

săptămână, se bea numai apa de pe lutul care sedimentează la fundul paharului. Apoi, în continuare, până la 40 zile, se bea tot conținutul paharului, după ce în prealabil a fost omogenizat prin agitare. În perioada cât se practică această cură, se recomandă să se adopte, pe cât posibil, un regim vegetarian, preponderent crudivor, să se evite consumul de zahăr, făinoase albe, alimente rafinate și bogate în aditivi, excesul de ulei și sare și să se elimine alcoolul, cafeaua, tutunul.

✱ Cataplasma cu lut lombo-abdominală

Recomandări:

✓ Această aplicație reușește să stimuleze imunitatea generală a organismului, să refacă țesuturi și organe interne bolnave aflate în perimetrul ei de acțiune, să relaxeze, să energizeze și să aducă o stare de bine general. De obicei, după aplicarea cataplasmei, bolnavii, chiar unii cu dureri, se relaxează și adorm. Am văzut un caz, în care o bolnavă ce avea un cancer în metastază și nu dormise din cauza durerilor de aproximativ trei săptămâni, imediat ce i s-a aplicat o astfel de cataplasmă, a adormit aproape instantaneu, ca și cum i s-ar fi administrat un somnifer foarte puternic.

Materialul necesar:

1. O folie de plastic aplicată pe pat în scop igienic, ale cărei dimensiuni să depășească cu 10-20 cm dimensiunile celorlalte straturi.
2. Un material de monton (sau o bucată dintr-o pătură mai veche).
3. O foaie de hârtie.
4. O pânză de bumbac cu țesătură mai densă.
5. Pastă omogenă de lut cu grosime de 1,5-2 cm.

Pentru cataplasmă, lutul se înmoaie cu apă rece (dacă bolnavul este prea sensibil la rece, se poate folosi apă călduță), lăsându-l 1-2 ore. Înainte de aplicare, se omogenizează (cu mâna) până la consistența unei paste (ca smântâna).

Materialele enumerate la punctele 2-5 se confecționează ținând seama de parametrii pacientului, astfel încât marginea inferioară a cataplasmei să fie la 3-4 cm deasupra zonei păroase pubiene, iar marginea superioară la nivelul „coșul pieptului". Pentru a simplifica înțelegerea, argila va trebui să fie aplicată într-un strat uniform, de 2 cm grosime, ca un brâu mai lat, ce va cuprinde și abdomenul și spatele.

Mod de aplicare:

✓ Se pune folia de plastic ce rămâne pe pat în scop igienic.

✓ Straturile pentru cataplasmă se aplică în ordinea enumerată: materialul de monton, foaia de hârtie și pânza de bumbac.

✓ Pasta de argilă se aplică în mod uniform pe ultimul strat (pânza de bumbac), pe un perimetru corespunzător cu lățimea spatelui bolnavului (aproximați acest lucru), iar înălțimea să nu depășească marginile pânzei de bumbac. Pentru ca argila să poată fi întinsă ușor într-un strat uniform puteți înmuia mâna deseori într-un vas cu puțină apă. Bolnavul va sta în pat, cu șezutul la marginea cataplasmei și va fi ajutat să se lase pe încet pe spate, exact deasupra stratului de argilă corespunzător spatelui său.

✓ După aceea, se va aplica un strat de argilă direct pe abdomen. După ce argila a fost întinsă uniform pe tot abdomenul și s-a îmbinat lateral cu argila ce luase contact cu spatele bolnavului, se vor înfășura ca un brâu, în ordine, pânza de bumbac, hârtia și montonul.

✓ Odată aplicată cataplasma, bolnavul va sta acoperit cu o pătură, sau dacă temperatura ambianței permite, va sta descoperit. La picioare, se vor pune sticle sau buiotă (pungă) cu apă caldă sau cărămidă caldă.

✓ Durata: 2-3 ore. Se pot face 1-2 aplicații pe zi.

✓ Lutul folosit o dată se aruncă.

Observații importante:

✓ Când argila interacționează bine cu organismul respectiv, va avea tendința să se usuce, lucrul ce va ajuta la ușurarea curățirii pacientului după finalizare aplicației. În unele cazuri, argila se usucă atât de tare, încât ai impresia când o dezlipești că iei fragmente dintr-un vas de pământ spart. În cazul în care argila aplicată nu are tendința să se usuce (rămâne la fel de umedă cum ați pus-o), înseamnă ori că ați pus stratul prea gros (în acest caz, încercați să aplicați un strat mai subțire, de 1,5 cm), ori argila nu interacționează cu organismul respectiv (sunt cazuri mai rare), iar atunci renunțați la acest procedeu și încercați altul.

✓ În cazul unor afecțiuni ale ficatului (hepatită, ciroză), se poate aplica o cataplasmă de argilă lombo-abdominală cu o extensie a perimetrului de aplicație ce va cuprinde și regiunea hepatică.

✓ Nu doar asupra regiunii lombo-abdominale poate fi aplicată cataplasma cu argila, ci, în funcție de specificul bolii și nevoie și în alte regiuni afectate ale corpului, membre inferioare (arterită, tromboflebită, ulcer varicos, diverse plăgi sau răni) sau superioare, articulații (diverse afecțiuni reumatismale) etc.

✓ Înainte de aplicație este recomandat ca pacientul să meargă la toaletă, pentru ca să poată să stea liniștit în timpul aplicației.

✱ Casca de argilă

Recomandări speciale:

➲ Accident vascular cerebral (AVC) și sechele post AVC;

➲ Tumori cerebrale;

➲ Stări vegetative (pacientul se află într-o stare de inconștiență, lucru se poate datora unor factori multipli);
➲ Alte afecțiuni neurologice (meningită sau alte inflamații ale creierului, epilepsie, Parkinson, Alzheimer etc.).

Mod de aplicare:

✓ Pentru acest procedeu, lutul se înmoaie cu apă călduță, lăsându-l 1-2 ore. Apoi se omogenizează până la consistența unei paste (să fie ca smântâna), după care se aplică pe pielea capului (este indicat ca pacientul să se tundă foarte scurt sau „la piele") un strat de argilă de 1,5 cm grosime care se întinde uniform. Se acoperă capul cu o pânză moale de bumbac, apoi cu o căciulă moale și călduroasă.

✓ Odată aplicată cataplasma, bolnavul va sta acoperit cu o pătură sau, dacă temperatura va permite, va sta descoperit. La picioare, se vor pune sticle sau buiotă cu apă caldă (atenție, să nu-l ardă, mai ales dacă are probleme cu nervii sau vasele periferice!).

✓ Durata aplicației este de 2-3 ore.

✓ Argila după folosire se aruncă.

✓ Înainte de aplicație este recomandat ca pacientul să meargă la toaletă, pentru ca să poată să stea liniștit în timpul aplicației.

✓ Cataplasma cu argilă poate fi alternată în perioada de noapte cu o cataplasmă din frunze de varză (bine zdrobite în prealabil cu ajutorul unei sticle sau un sucitor de lemn).

Indicații terapeutice de folosire ale argilei

- ***Abcese, antrax, furuncule, panarița:*** cataplasme groase menținute circa o oră. În cazul senzației de căldură intensă, reînnoiți ceva mai curând cataplasma, înlocuind-o cu una proaspătă. Puteți folosi 3-4 cataplasme pe zi. Pentru sporirea eficienței, pentru înmuierea argilei se poate folosi în loc de apă, ceai concentrat de Pătlagină. Argila, pe cale internă, se administrează în fiecare dimineață, vreme de 20 de zile.
- ***Abcese dentare:*** cataplasme cu argilă pe obraz, pe care le vom reînnoi din două în două ore, dar și argilă în interiorul cavității bucale, pe regiunea abcesului. Argila va ajuta la calmarea durerii și drenarea infecției.
- ***Acnee:*** mască de argilă, de 3 ori pe săptămână. Aplicăm argila moale cu o pensulă, într-un strat subțire. Așteptăm ca argila să fie aproape uscată (15-20 minute), apoi spălăm fața cu apă curată sau cu un ceai de Gălbenele și tamponăm cu suc de lămâie. Argila, pe cale internă, se administrează în fiecare dimineață. Neapărat să se adopte regim de dezintoxicare al organismului.
- ***Adenite (inflamația ganglionilor limfatici):*** cataplasme groase menținute aproximativ o oră. În cazul senzației de căldură intensă, reînnoiți ceva mai curând cataplasma, înlocuind-o cu una proaspătă. Puteți folosi 3-4 cataplasme pe zi sau, în alternanță, de 2-3 ori pe zi. Argila, pe cale internă, se administrează în fiecare dimineață. Ajutați intern organismul să se dezintoxice; folosiți hrana crudă, sucurile și ceaiurile de plante (Lipicioasă, Trei frați pătați, Brusture, Salvie).
- ***Aerofagie, balonări, meteorism:*** cataplasme zilnice cu argilă pe scobitura epigastrică, între mese (la 2 ore după mese; ridicați cataplasma cu 1 oră înainte de masa următoare). Pentru sporirea eficienței, pentru înmuierea argilei se poate folosi în loc de apă, ceai concentrat de Mușețel, Izmă sau/și Sumătoare. Cura internă cu argilă, timp de 20 de zile.
- ***Afecțiuni nervoase (ticuri, convulsii, spasme, epilepsie, paralizii):*** cataplasme cu argilă pe ceafă, pe coloana vertebrală și pe partea de jos a abdomenului, o dată sau de două ori pe zi, vreme de 3 ore. Argilă pe cale internă, timp de 20 de zile. Se realizează frecționări ale membrelor și ale coloanei vertebrale cu tinctură de Cimbrișor, Levănțică și Rozmarin.
- ***Afte, candida bucală, limbă crăpată, leziuni bucale, halenă (miros neplăcut al gurii):*** clătire cu apă argiloasă. Un institut de cercetări medicale din Kiev a pus în evidență cu mai mulți ani în urmă că, la nivelul gurii, mai precis pe limbă, se acumulează în timpul somnului cele mai multe toxine, eliminarea acestora având un efect extrem de benefic asupra întregului corp, care va fi eliberat astfel de o mulțime de „otrăvuri". Cel mai bun tratament în acest sens este clătirea îndelungată a gurii, dimineața, cu apa de argilă concentrată. Nu există purificator care să se poată compara cu această apă de argilă, care absoarbe ca un adevărat burete toate toxinele, reface mucoasa bucală, neutralizează bacteriile și ciupercile parazite de la acest nivel. Apa de gură pe bază de argilă se prepară din 2 linguri de argilă, puse vreme de 8 ore într-o jumătate de litru de apă. Dimineața se agită energic acest preparat, așa încât să se omogenizeze cât mai bine, după care se fac clătiri ale gurii, pe îndelete, așa încât apa argiloasă să stea în contact cât mai mult timp cu mucoasa bucală, după care se varsă. Puteți adăugă la apa argiloasă 3-4 picături de ulei esențial de Mentă sau Busuioc. Clătirea cavității bucale cu apa de argilă trebuie să dureze 7-10 minute. Pe parcursul zilei, mai puteți repeta procedeul o dată sau de două ori. Încercați o cură de 30 de zile și veți vedea rezultate uimitoare. În plus, intern luați pulbere de Echinacea, 1 linguriță de 4 ori pe zi, cură timp de 21 de zile.
- ***Amigdalită:*** apă argiloasă sub formă de gargară, de mai multe ori pe zi. Este extrem de eficientă, în situațiile când se colectează puroi în regiunea amigdalelor. Gargara va declanșa erupția acestor „pungi" purulente, ce vor fi eliminate. În acest caz, argila are o capacitate uimitoare de atragere a materiei morbide, ce trebuie scoasă din organism. Cunosc o persoană care încercase tot felul de antibiotice puternice ca să combată o infecție puternică la nivelul gâtului, dar situația se înrăutățise de la zi la zi. Se colectase o cantitate foarte mare de puroi în zona

amigdalelor. Se simţea groaznic, iar febra era foarte puternică. După ce i-am recomandat să facă o baie de trunchi cu apă rece – lucru ce i-a scăzut febra, a făcut o gargară cu argilă. Puroiul realmente a ţâşnit din gât, o veritabilă erupţie cu „bucăţi" de puroi. După aceea, s-a uşurat şi vindecat repede. Organismul trebuie ajutat cu sucuri de fructe şi legume. Încercaţi şi cataplasme de argilă aplicate pe regiunea gâtului.

- ***Artrită dentară, pioree***: folosiţi ca pastă de dinţi, argila şi cărbunele vegetal. Puteţi adăugă la apa argiloasă 3-4 picături de ulei esenţial de Mentă sau Busuioc. Spălaţi-vă gura cu apă foarte sărată. Această apă sărată trebuie folosită zilnic în băi de gură, 2-3 minute. Să se sugă o bucăţică de argilă în timpul zilei şi la culcare.
- ***Astm, bronşită***: cataplasme călduţe de argilă pe piept şi pe spate, una pe zi, vreme de 2-3 ore.
- ***Arsuri***: cataplasme groase de 1 oră, intercalând un tifon între arsură şi argilă. Să nu se scoată tifonul dacă este lipit de ţesuturi. Să se reînnoiască din două în două ore, chiar şi noaptea, până la formarea de ţesuturi noi. Pentru arsurile mâinilor şi picioarelor, afundăm membrul într-un recipient conţinând nămol de argilă, şi-l ţinem timp de 1 oră. Să se reînnoiască de 2 ori pe zi.
- ***Congestie cerebrală şi insolaţie***: cataplasme reci de argilă pe ceafă, vreme de o oră. Să se reînnoiască de mai multe ori pe zi. În acelaşi timp, cataplasme lombo-abdominale.
- ***Constipaţie***: cataplasme de argilă, reci, pe abdomen, una pe zi, vreme de 2-3 ore.
- ***Contuzii***: cataplasme reci de argilă, cu durata de 2 ore. Pentru sporirea eficienţei, pentru înmuierea argilei se poate folosi în loc de apă, ceai concentrat de Tătăneasă. Reînnoiţi de mai multe ori pe zi. Puteţi folosi şi comprese cu apă argiloasă pentru noapte. În plus, comprese cu tinctură de Arnică (doar în cazul în care nu aveţi o rană deschisă) diluată cu apă (1:1).
- ***Diaree, indigestie***: Cură internă cu argilă, timp de 30 de zile. În aceste cazuri, este extrem de eficient să se facă o cură internă şi cu cărbune vegetal.
- ***Dermatoze, boli ale pielii***: argilă pe cale internă în fiecare dimineaţă, vreme de 20 zile. Local: badijonări cu apă argiloasă de 2 ori pe zi pe care o lăsăm să se usuce, se spală după 20 minute. Pentru sporirea eficienţei, pentru înmuierea argilei se poate folosi în loc de apă, ceai concentrat de scoarţă de Stejar sau Gălbenele. Neapărat, intern se realizează dezintoxicarea generală a organismului şi fortificarea funcţiei hepatice.
- ***Dureri reumatice, nevralgii***: cataplasme de argilă, reci sau călduţe în crize acute, calde în stadii cronice. Se fac 2 aplicaţii pe zi, vreme de 2-3 ore sau toată noaptea. Pentru sporirea eficienţei, pentru înmuierea argilei se poate folosi în loc de apă decoct concentrat de coajă de salcie. În cazul unor forme de reumatism caracterizat de procese inflamatorii, la unele persoane argila le-a ajutat foarte mult, la altele, în schimb, le-a produs dureri. Argila determină reacţii puternice în organism. În general, la bolnavii reumatici cu VSH foarte mărit, aplicaţi argila cu prudenţă şi vedeţi cum reacţionează organismul. Cunosc un băieţel ce avea un proces inflamator la un genunchi (avea genunchiul foarte umflat, chiar enorm), datorită căruia nu mai putea merge. În acest caz, argila a fost de mare folos. În asociaţie cu un regim dietetic potrivit, în câteva săptămâni, genunchiul copilului era în regulă. Slavă lui Dumnezeu pentru acest pământ binecuvântat!
- ***Escare***: dacă escara este superficială, se pun cataplasme cu argilă, păstrându-se 2 ore, de 2 ori pe zi. Trebuie să existe perioade de timp în care rana trebuie lăsată să se zvânte. Dacă escara este mai adâncă, se introduce în caverna acestei plăgi, cu ajutorul unei pipete, suc proaspăt de varză sau pătlagină sau gel de aloe. Apoi se presară cu atenţie în cavernă pulbere fină de argilă, până când rana se umple. Nu vă speriaţi, argila este antiseptică! La suprafaţă, se aplică apoi o frunză zdrobită de varză, şi se leagă cu o faşă. Se păstrează 2 ore, apoi se curăţă rana folosindu-se ceaiuri antiseptice, bactericide şi cicatrizante (puteţi folosi Coada şoricelului, Tătăneasă, Pătlagină, Gălbenele), ceai care poate fi folosit în locul sucului de varză. Am cunoscut un bolnav imobilizat la pat de multă vreme, care avea o escară urâţă în zona fesieră, aproape cât un buzunar de la un pantalon bărbătesc. Un copil putea introduce pumnul în acea rană adâncă. Oasele coxale deja începuseră să fie cuprinse de infecţie. Ei bine, vă va fi greu să credeţi, dar este adevărat: într-o lună şi un pic, rana aproape se închisese. Carnea crescuse văzând cu ochii. Rana nu s-a infectat şi tratamentul a mers excelent. Bineînţeles, pacientul a primit sucuri din belşug care au contribuit direct şi major la dezintoxicarea organismului şi reconstruirea ţesuturilor.
- ***Ficat, veziculă biliară (hepatită, icter, ciroză, congestie, colici hepatice, tumori)***: cataplasme aproape reci, pe regiunea hepatică, păstrate 2 ore (dacă nu există senzaţia de frig, de proastă dispoziţie, de dureri). Puteţi încerca şi o cataplasmă lombo-abdominală cu extensie pe regiunea hepatică. Dacă aplicaţiile sunt bine suportate, după câteva zile, se vor aplica cataplasme mai groase (2 cm). În caz contrar, aplicaţi o cataplasmă călduţă sau caldă. Pentru sporirea eficienţei, pentru înmuierea argilei se poate folosi în loc de apă ceai concentrat de gălbenele, muşeţel sau/şi sunătoare.
- ***Furuncule şi foliculi ai nărilor*** : aplicaţii repetate, de câte 1 oră fiecare, ai unei 'perişoare' de argilă, introdusă în nară şi apă coloidală de argilă (vezi „sinuzită").
- ***Guşă şi alte afecţiuni ale tiroidei***: cataplasme de argilă pe toată faţa anterioară a gâtului. Se păstrează 2-3 ore sau chiar toată noaptea, dacă nu deranjează. Pentru sporirea eficienţei, pentru înmuierea argilei se poate folosi în loc de apă, ceai concentrat de Sânziene galbene (Drăgaică).
- ***Hemoroizi***: mici cataplasme de argilă, reci, păstrate 1-2 ore. Asociaţi cataplasmele cu aplicaţii de alifie de Gălbenele (ungeţi zona anală, inclusiv interiorul) şi băi de şezut cu infuzie concentrată de Coada şoricelului.
- ***Gambe (varice, sindroame vasculare diverse)***: ungeţi gamba cu un strat de argilă lichidă (argila se prepară cu apă rece sau, şi mai bine, cu decoct de castane sălbatice sau frunze de Alun sau scoarţă de Stejar.). Lăsaţi-o aşa 1 oră,

apoi spălați-o. Se aplică acest procedeu de 1-2 ori pe zi. Puteți înmuia într-o pastă argiloasă puțin mai moale și o feșă cu care să înfășurați piciorul.

- ***Laringită***: cataplasme cu argilă pe gât, de 2-3 ori pe zi, câte 2 ore fiecare. Gargară cu apă argiloasă, sau cu apă sărată, sau apă și suc de lămâie, ori decoct slab de ardei iute (cayenne) sau un decoct de frunze de Mur. În plus, luați miere propolizată, 2-3 linguri pe zi (dacă nu sunteți diabetic).
- ***Lumbago***: cataplasme de argilă, călduțe sau calde, 1 sau 2 pe zi, vreme de 2 ore. Puteți folosi și compresele cu tinctură sau decoct de Ardei iute, sau tinctura de Untul pământului.
- ***Metrite, anexită***: instilații vaginale zilnice, cu 2 lingurițe de argilă la 1 cană cu apă călduță (sau și mai eficient ceai de Crețișoară și/sau Coada șoricelului).
- ***Migrene***: cataplasme de argilă alternativ, pe frunte și pe ceafă; pe frunte, se pune argila rece timp de 1 oră, iar pe ceafă, argila călduță sau caldă, timp de 2 ore. Înainte de aplicarea argilei, se recomandă un scurt masaj cervical și al capului, folosind o tinctură (de ex., de Cimbrișor sau Levănțică).
- ***Nevroze***: argilă pe cale internă. Se recomandă o cură timp de 20 zile. Cataplasme de argilă pe ceafă, o dată pe zi, timp de 1-2 ore. Încercați și aplicații pe frunte. Pentru sporirea eficienței, pentru înmuierea argilei se poate folosi în loc de apă, ceai de Sunătoare sau Cimbrișor.
- ***Oboseală generală (astenie, anemie, limfatism, rahitism)***: argilă pe cale internă, cură 21 zile. Cataplasme de argilă călduțe pe ceafă și lombo-abdominale (2-3 ore, dacă sunt bine tolerate).
- ***Ochi (diverse iritații, conjunctivite, blefarite)***: cataplasme locale de argilă așezate pe o bucată de tifon, aplicate peste ochiul închis; una sau două aplicații pe zi. Pentru sporirea eficienței, pentru înmuierea argilei se poate folosi în loc de apă, ceai de Silur, Pătlagină, Mușețel, Nalbă sau Albăstrele.
- ***Otite***: cataplasme pe ureche, depășind-o, mai ales posterior, se reînnoiesc din 2 în 2 ore.
- ***Plăgi, tăieturi, zgârieturi***: cataplasme reci de argilă, păstrate 1-2 ore, reînnoite de 2-3 ori pe zi. Apoi, rana se va spăla cu apă sărată sau tinctură de Echinaceea (diluată 1:1 cu apă) și se va aplica o compresă cu apă argiloasă. S-au putut constata cazuri în care corpuri străine (așchii de lemn, cioburi etc.) au fost extrase de argilă.
- ***Plăgi (infectate, cangrenoase, întâlnite mai ales în boli ca arterită, ulcer varicos, complicații secundare diabetului)***: cataplasme groase (2 cm), ținute circa o oră, reînnoite mai repede în caz de dureri sau senzație de căldură insuportabilă; se fac 2-3 aplicații pe zi. Acesta este un domeniu unde argila excelează. Am văzut răni oribile, adevărate caverne, regiuni întinse unde țesuturile erau devastate. La un bolnav de arterită, cu vârsta de peste 70 de ani, am văzut o plagă atât de adâncă încât puteai zări oasele dezgolite în anumite părți. Bătrânul avea dureri insuportabile, iar medicii i-au propus să-i taie piciorul. A început tratamentul de dezintoxicare și aplicațiile cu argilă, direct pe rană. Pentru început, argila a atras materia morbidă și a ajutat organismul să dreneze în exterior cantități mari de deșeuri toxice. La începutul tratamentului se manifestă, de obicei, o agravare aparentă, o extindere a plăgii sau a ulcerației, datorită eliminării țesuturilor cangrenate. Dar după aceea, începe procesul de reconstruire rapidă a țesutului distrus, iar argila ajută la refacerea țesuturilor. Realmente „creștea" carne văzând cu ochii, și încă o carne fragedă ca de copil! Plaga bătrânului s-a vindecat deplin, iar bătrânelul și-a reluat activitățile cotidiene și a început să muncească cu abitir în grădină. Nu cred că există în toată lumea medicală un remediu care să concureze cu argila în vindecarea plăgilor urâte. Bineînțeles, concomitent cu folosirea argilei trebuie să ajutați organismul să se dezintoxice, folosind sucurile și alimentația crudă, ceaiuri de plante și alte remedii naturale. Bătrânul de care vă vorbeam, a consumat aproape un an întreg hrană crudă, nepreparată termic, sucuri, grâu încolțit și a renunțat la produse toxice, generatoare de boală. Mulți oameni au scăpat de amputarea membrelor folosind argila și schimbându-și stilul de viață. Pentru mai multe amănunte, vedeți secțiunea din această carte dedicată terapiei acestor boli.
- ***Pleurezii***: cataplasme călduțe, localizate alternativ, pe piept și pe spate, una pe zi, timp de 2-3 ore. După 3 săptămâni se va putea aplica zilnic o cataplasmă călduță, pe piept și pe spate (durata 2-3 ore). În plus, masaj cu alcool camforat (se adaugă 3-4 picături de ulei esențial de Mentă la 1 lingură de alcool camforat).
- ***Prostatită***: cataplasme de argilă reci, vreme de 2-3 ore, o dată sau de două ori pe zi. Pentru sporirea eficienței, pentru înmuierea argilei se poate folosi în loc de apă ceai concentrat de urzică. Se poate alterna cu cataplasme din foi de varză (zdrobite). Sunt eficiente și băile fierbinți de șezut cu coada șoricelului, coada calului sau flori de fân.
- ***Rinichi (nefrite, colici nefritice, litiază, insuficiență renală)***: se administrează argilă pe cale internă; se recomandă o cură timp de 20-30 de zile. Cataplasme de argilă reci, **alternate** cu aplicații de foi de varză, 1-2 ori pe zi, durata 2-3 ore.
- ***Sinuzite, rinite, guturai***: Soluția coloidală argiloasă se obține prin combinarea unei lingurițe rase de argilă cu o lingură de apă, după care totul se amestecă foarte bine cu o baghetă de lemn sau porțelan și se lasă să stea vreme de 20 de minute. Se trage soluția limpezită cu o pipetă (se găsește în farmacii) și se pun picături în nas - câte 40 în fiecare nară, de trei-patru ori pe zi. Tratamentul durează minimum trei săptămâni și poate fi repetat de câte ori este nevoie. Pot fi puse, în caz de sinuzită mai ales, cataplasme de argilă de-a lungul pereților nasului și pe frunte.
- ***Tumori***: se începe cu cataplasme subțiri (½ sau 1 cm), una pe zi, cu o durată de 1-2 ore. În același timp se aplică o cataplasmă lombo-abdominală, având durata de 2 ore. După o săptămână, aplicați două cataplasme pe zi pe tumoare, durata 2-3 ore și una lombo-abdominală. Pentru sporirea eficienței, pentru înmuierea argilei pentru cataplasma aplicată pe zona tumorală se poate folosi în loc de apă, ceai de Tătănească sau/și Gălbenele. În cazul în care argila nu are tendința să se usuce, se încearcă alte tipuri de cataplasme (cu rădăcină rasă de Tătănească, cu frunze zdrobite de varză, cu ulei de ricin etc.), sau chiar se pot alterna.

- ***Ulcer gastric, gastrită, gastro-duodenită, entero-colite:*** cataplasme zilnice cu argilă pe scobitura epigastrică, între mese (la 2 ore după mese, ridicați cataplasma cu o oră înainte de masa următoare). Pentru sporirea eficienței, pentru înmuierea argilei se poate folosi în loc de apă, ceai concentrat de mușețel, sunătoare sau izmă. Se recomandă cura internă cu argilă, timp de 30 de zile. Cunosc mai multe persoane care au reușit să-și cicatrizeze rana ulceroasă cu ajutorul curei interne cu argilă și a unor schimbări în obiceiurile dietetice. În aceste cazuri, este eficient să se folosească intern și cărbunele vegetal.

Vei spune: „Incredibil! Atât de multe lucruri să fie făcute cu banala argilă?!"

Aș vrea să îți ofer portița pentru o logică simplă, dar care, pentru mine, înseamnă mult. Este vorba de un pasaj biblic, din prima carte a ei, chiar despre facerea omului:

„Domnul Dumnezeu l-a făcut pe om din țărâna pământului, i-a suflat în nări suflare de viață și omul s-a făcut astfel un suflet viu." Geneza 2:7.

Nu credeți că este justificată întrebuințarea aceleiași materii prime din care suntem constituiți la refacerea acestui corp?

*****

Ei bine, prietene, după ce ai descoperit destul de multe lucruri noi despre acest remediu excelent, trebuie să faci primele „experimente" asupra ta și apoi să-i ajuți pe alții. Fă-ți rost de o „provizie" bună de argilă, din care să poți oferi și altor bolnavi și nevoiași. Apoi, transmite mai departe cunoștința salvatoare; oamenii au nevoie să știe de acest remediu simplu, dar atât de eficient. Fii un mesager al binelui în lumea în care trăiești. Este minunată o astfel de misiune.

Mai presus de toate, nu uita, să privești spre cer, și să mulțumești Creatorului pentru că Și-a pus amprenta dragostei Sale chiar și pe pământul pe care călcăm. Totul este făcut pentru binele și fericirea noastră, iar toate lucrările creației îți spun din partea Lui: „Te iubesc!"

Cărbunele vegetal – „vânătorul" de toxine

„Ironia constă în faptul că soluția este simplă și necostisitoare."
Dr. T. Collin Campbell - Studiul China

Cine ar crede că o bucată de lemn ars, un tăciune, să ascundă în el proprietăți uimitoare, devansând medicamentele cele mai tari? Ei bine, chiar aceasta este realitatea. Cărbunele vegetal, un lucru atât de comun, este un remediu cu care merită să vă familiarizați. Observați, iarăși este vorba de o formă simplă, umilă, ce ascunde în interiorul ei efecte complexe. Cu adevărat, Dumnezeu ne uimește și ne încântă. Haideți să vedem despre ce este vorba!

Din cauza structurii sale fizice, cărbunele vegetal (mangal) are o suprafață foarte mare. Un cub cu latura de 1 cm, are pe fiecare parte suprafața unui câmp de cca. 33m^2! Astfel, el are capacitatea de a colecta mari cantități de lichid, gaze și de a dizolva substanțe chimice.

Cărbunele vegetal acționează prin **adsorbție**, adunând substanțele în formă condensată pe suprafața sa, spre deosebire de **absorbție**, care încorporează sau asimilează o substanță. Cărbunele activ adsoarbe otrăvurile și medicamentele din stomac și apoi este eliminat împreună cu acestea din organism. Cărbunele vegetal are proprietatea de a adsorbi secrețiile într-o cantitate de 24 ori mai mare decât cantitatea sa!

Caracteristicile adsorbante ale cărbunelui vegetal au fost pentru prima dată explicate, ca fiind o proprietate fizică, în 1793, de către Karl Hagan. Chimistul francez Bertrand a dus la bun sfârșit primele studii sistematice asupra cărbunelui vegetal, iar în 1813 și-a dovedit punctul de vedere, înghițind 5 grame de trioxid de arsenic, amestecat cu cărbune vegetal, fără a urma efecte nocive. În 1930, un farmacist pe nume Touery a realizat o ispravă asemănătoare, înghițind 1 gram de stricnină (ceea ce înseamnă de 10 ori doza mortală) amestecat cu 15 grame de cărbune vegetal pisat fin, în fața Academiei de Medicină. El a supraviețuit, nu au fost efecte nocive. În 1857, Bird îl recomanda ca adsorbant pentru gazele ce rezultă din indigestie. În 1964, Riese și Damrau au obținut succes în tratarea aerofagiei, a diareei nervoase și a scaunelor urât mirositoare, cu ajutorul cărbunelui vegetal. Un pacient, care avusese timp de mai mulți ani până la 20 de scaune pe zi, a avut o completă încetare a diareei și a sângerării. Yatzidis a arătat că 20-50 grame de cărbune vegetal activat luat zilnic a ajutat bolnavilor uremici cu miros urât în gură, anorexie, greață și vărsături. Până la 20 luni de tratament nu au produs efecte secundare.

- **În suferinţe gastrointestinale** (poate fi folosit în uz intern şi/sau extern), cum ar fi indigestia, diareea sau balonarea. În cazuri de indigestie şi diaree, nimic nu acţionează mai repede, mai eficient, precum cărbunele vegetal. În orice călătorie, oriunde v-aţi afla, este înţelept şi atât de util, să aveţi la dispoziţie cărbune vegetal. Se dau bolnavului două linguri de cărbune vegetal într-un pahar cu apă rece la fiecare 4-8 ore, până ce diareea este ţinută sub control. Asiguraţi-vă şi de ajutorul medicului atunci când diareea nu cedează imediat, în special atunci când bolnavul este un copil sugar. Pentru diaree mai severă la adulţi sau la copii mici, se pune un sfert de lingură de pudră de cărbune vegetal în aprox. 2 litri de apă, se agită şi apoi se lasă acest amestec până ce se depune cărbunele. Se scurge partea limpede a lichidului. Se bea din acesta. Se foloseşte un biberon. În mod deosebit, sugarii beneficiază de această metodă. De asemenea, se poate administra cărbune vegetal integral atunci când sugarul a băut doar o cantitate mică din acest amestec. O tabletă dizolvată în suficientă apă pentru a putea trece prin tetina biberonului. Se dă cât primeşte copilul în primele 12 ore (din această cantitate obţinută dintr-o tabletă). A nu se depăşi limita de 12 ore.
- **În cazul otrăvirii cu substanţe chimice periculoase**, cărbunele vegetal rămâne printre cele mai bune remedii. El este folosit în cele mai multe cazuri de otrăviri. Ingerarea unei substanţe toxice (medicamente, ciuperci, insecticide, pesticide, erbicide, metale grele etc.), reprezintă calea cea mai obişnuită de pătrundere a otrăvii în organism. Dar mai există şi alte căi: prin piele, datorită unei muşcături sau înţepături a unui animal veninos, sau în cazul în care o persoană este stropită cu insecticid sau pesticid otrăvitor, prin plămâni, prin intermediul vaporilor toxici ai detergenţilor toxici folosiţi în camere închise (clor, amoniac etc.), dar şi gazele (monoxidul de carbon). În aceste cazuri este nevoie de a lua cantităţi mari de cărbune activ pentru a adsorbi otrava din tubul digestiv. Se dă victimei să înghită un amestec de două linguri de cărbune vegetal cu un pahar de apă rece. După 3-5 minute se provoacă vomă (prin ceai de ciuboţica cucului, muşeţel într-o concentraţie mare sau apă cu multă sare), în afară de cazurile când otrava înghiţită a fost acid, bază, gaz lampant şi orice altceva ce ar produce convulsii, spasme, apoi se repetă acelaşi procedeu - înghiţirea de cărbune vegetal şi provocarea vomei – de trei ori. Apoi se administrează o nouă doză de cărbune vegetal şi se lasă să ajungă în intestine pentru a absorbi eventuala otravă care ar fi părăsit stomacul. Acest procedeu s-a dovedit a fi tot atât de eficient şi poate chiar mai mult decât utilizatul „antidot universal" care conţine de asemenea cărbune vegetal.
- **În cazul infecţiilor interne sau externe**, folosiţi cu încredere cărbunele activ, datorită capacităţii sale adsorbante şi inhibitoare a toxinelor. Iată câteva afecţiuni ce beneficiază de acest tratament: anumite tipuri de boli ale pielii, eczeme, acnee, infecţii ale ochilor, infecţii cu stafilococ, septicemie, holeră, tăieturi sau zgârieturi care s-au infectat, herpes, zona zoster. În 1937, Papantonakis a obţinut un tratament plin de succes, simplu şi rapid, în Leishamaniasis (o inflamaţie a dermului) prin bandajarea leziunilor cu mixtură de 10% cărbune vegetal.
- Cărbunele vegetal are **efecte antiinflamatoare** şi capacitatea de a reduce hiperaciditatea stomacului. Astfel, în caz de gastrită sau ulcer gastric, efectul cărbunelui este salutar. Folosiţi-l intern, dar şi sub formă de cataplasme sau comprese calde aplicate pe regiunea epigastrică. Efectul antiinflamator al cărbunelui poate fi folosit şi în alte afecţiuni ca: înţepături de insecte, muşcături de animale, mastită, celulită, flebită, faringită, hepatită, colită. În 1968, Rosenvold a relatat că a utilizat cataplasme cu cărbune vegetal, în tratamentul feţei, pleoapei şi urechii, adesea în cazuri când remediile uzuale erau contraindicate datorită alergiei la medicamente. Pentru otita externă, el a utilizat o suspensie de cărbune vegetal, în glicerină, care urma să fie aşezată sub formă de cataplasmă în canalul urechii, pe timpul nopţii. Dacă regiunea infectată se află la mâini sau la picioare, atunci cărbunele vegetal va fi aplicat pe o pânză subţire sau mai bine într-un săculeţ de pânză acoperit cu o bucată de plastic, astfel încât să se poată reţine umezeala. Dacă infecţia se află la faţă, Rosenvold proceda astfel: lua o bucată subţire de pânză de bumbac, punea în mijloc câteva tablete de cărbune vegetal (sau cărbune vegetal pudră) şi împăturea cârpa spre mijloc, astfel ca în dreptul pielii lezate ea să fie într-un singur strat. După aceea, compresa este înmuiată în apă fierbinte pentru a se umezi cărbunele vegetal şi este stoarsă doar cât să nu picure. Se aşază pe regiunea infectată şi acest proces se repetă când compresa se răceşte. Tratamentul durează 10-15 minute şi poate fi repetat în timpul zilei.
- La spitalul Our Lady of Lourdes din Caden, New-Jersey, sugarilor cu **bilirubină serică** (pigment biliar) peste o anumită valoare, li se dă cărbune vegetal după o reţetă proprie, la interval de trei ore. În acest fel, transfuziile prin care sângele copilului este înlocuit cu alt sânge au fost reduse cu 90%.
- O proprietate uimitoare a cărbunelui vegetal este aceea de a **reduce nivelul colesterolului sanguin**. Drept urmare, acest remediu poate fi folosit în caz de ateroscleroză şi alte boli ce au ca substrat această afecţiune (boli cardiovasculare, accident vascular cerebral, ischemii ale arterelor ale membrelor inferioare, etc.).
- Cărbunele vegetal **reduce nivelul acidului uric**. Datorită acestei proprietăţi, folosirea internă a cărbunelui vegetal este eficientă în tratarea gutei. Extern, se pot folosi cataplasme cu cărbune vegetal, aplicate pe regiunea interesată.
- Fin pulverizat, cărbunele se aplică direct pe **plăgile infectate şi pe ulceraţiile varicoase**. Mulţi au recomandat cărbunele vegetal în tratamentul rănilor. Pentru răni se pot utiliza bandaje (pansamente) făcute din bumbac impregnat cu cărbune vegetal. Cărbunele vegetal acţionează atât ca dezinfectant cât şi ca dezodorizant. Farmacopeea S.U.A. notează că mulţi chirurgi au folosit pansamente cu cărbune vegetal în răni ce supurau şi ca absorbant pentru mirosurile degajate de rănile cangrenoase. (Anonymous, „Paris Letter, Charcoal Cotton in the Dressing of Wounds", Jama 64: 1671, 1915 - Scrisoare din Paris, Pansamentul de bumbac impregnat cu cărbune vegetal în tratamentul rănilor).

  Personal, am folosit cărbunele vegetal în cazul unei cangrene la laba piciorului, rezultată dintr-o ischemie aterosclerotică a vaselor piciorului ce blocase aproape total circulaţia sângelui spre extremitatea piciorului,

complicată cu arterită. L-am găsit pe bolnav având dureri groaznice, stând mai mult într-o stare de narcoză sub influența calmantelor ce i se injectau destul de des. Degetele de la picior arătau ca și carbonizate (într-un timp scurt unele degete au început să-i cadă). În acest caz, am folosit băi ale piciorului cu decoct concentrat de coajă de salcie și stejar, iar apoi s-a adăugat câteva linguri de cărbune vegetal. Băile au fost făcute la o temperatură neutră. Vestea cea bună este că, doar în câteva zile, acest bolnav nu a mai folosit calmantele - deoarece nu mai era nevoie de ele - deci nici dureri nu a mai avut.

➪ Prin anii 1930, Nahmmacher a susținut că secrețiile din nări, microbii și toxinele sunt absorbite de cărbunele vegetal. Nu numai atât, ci chiar preia toxinele microbiene din sânge. Când uterul este infectat, prin introducerea de cărbune vegetal se absorb microbii și toxinele. Nahmmacher a introdus „creioane" de cărbune vegetal cu mărimea de 5 cm lungime și 5 mm grosime în cazuri de avort infectat, piometrită, endometrită puerperală sau în cazuri de cezariană, după ruperea membranelor. Și alții au fost de acord cu metoda sa. (H. Nahmmacher, The Teory and Practice of Intra-uterine Charcoal Treatement in Gynecology and Midwifery - Teorie și practică în tratamentul intrauterin cu cărbune vegetal, în obstretică și ginecologie; Surg. Gynec. Obstretics 96: 155-165, 1930 - Chirurgie în obstretică și ginecologie). De asemenea, Nahmmacher a descoperit că în aproape toate cazurile însoțite de febră, aceasta a revenit la normal în timp de 24 de ore, fără recăderi. Starea generală s-a îmbunătățit și imediat au încetat scurgerile urât mirositoare.

➪ Un alt caz în care cărbunele s-a dovedit eficient a fost cancerul. Sticker a arătat în 1909 că rapida extindere a celulelor în cazuri de sarcom la câini a fost complet oprită prin aplicarea de cărbune vegetal.

[redacted]

Cărbunele vegetal se obține prin distilarea distructivă a lemnului. Apoi, acesta este activat la temperaturi înalte ori este tratat cu acizi minerali puternici. Lemnul parțial ars este adesea numit cărbune vegetal și are efecte terapeutice, dar cele mai bune rezultate se obțin cu ajutorul **cărbunelui vegetal activat**. Se poate procura de la farmacii sub formă de tablete sau capsule.

În continuare, vă voi prezenta o tehnologie simplă de obținere a cărbunelui vegetal, mai ales pentru cazurile în care aveți nevoie de cantități mari de cărbune (cataplasme, băi). Aveți nevoie de lemn uscat de tei (este cel mai bun) sau de alt pom fructifer (măr, păr, corcoduș etc). Pentru a le manevra simplu, lemnele trebuie să nu fie tăiate prea lungi (cca. 40 cm) și să aibă grosimea de10-15 cm. Lemnele urmează să fie arse pe o vatră de cărămidă sau chiar pe pământ. Lemnul trebuie să fie bine pătruns de foc, fiind gata în momentul când începe să se dezintegreze și să se rupă mici bucăți din el datorită arderii (este în faza de jar). Bucățile de lemn care ajung în această fază, sunt luate cu un făraș metalic și introduse sub un vas metalic mai larg (un lighean vechi sau chiar o tablă groasă), care trebuie să astupe ermetic cărbunii de sub el. În prealabil, se poate săpa o mică groapă în pământ, deasupra ei punându-se vasul metalic. Pe lângă vasul metalic se va presăra pământ sau nisip, ce vor asigura etanșarea perfectă. Lemnele arse introduse sub vasul metalic urmează să se stingă destul de repede în lipsa oxigenului. După câteva ore sunt gata. Bucățile de cărbune să păstrează în cutii de carton, într-un loc uscat. Pentru folosire, este nevoie de râșnirea cât mai fină a cărbunelui. Cu cât mai fină va fi pulberea, cu atât mai mare va fi capacitatea adsorbantă.

[redacted]

✓ Cura internă cu cărbune

Într-un pahar (100-150 ml) cu apă de izvor (sau plată) se pune 1 linguriță cu vârf de cărbune vegetal. Se amestecă până la omogenizare și se consumă ca atare. Se consumă dimineața, după trezire. Se poate folosi în curele de dezintoxicare, fiind folositor în toate bolile. Cura durează 20-30 de zile. În caz de hiperaciditate sau diaree, se mai poate folosi o doză pe zi, mai ales în fazele acute.

✓ Apă mâloasă (sau cărbunoasă)

O lingură de cărbune vegetal pudră va fi amestecat cu 1 litru de apă. Se lasă să se depună. Se scurge apa limpede de deasupra (apa mâloasă). Se poate bea liber.

✓ Cataplasmă din cărbune vegetal și semințe de in

Ingrediente: 3 linguri semințe de in (pisate într-o râșniță), 1 lingură de cărbune vegetal, 1 cană de apă. Se fierbe apa cu semințele de in 2-3 minute. Se dă la o parte de pe foc și se adaugă cărbunele vegetal. Se aplică pasta de cărbune vegetal pe o pânză deasă de bumbac, repede pentru a nu se răci. Se întinde după dimensiunea dorită. Se împăturește. Se așează pe regiunea care trebuie tratată. Fi atenție ca pe piele să fie partea de pânză într-un singur strat. Se acoperă cu plastic. La nevoie se repetă cu o cataplasmă proaspătă. Cataplasma poate fi aplicată pe regiuni dureroase, inflamate ale corpului.

✓ Cataplasmă din cărbune vegetal și plante

O mână de plante (gălbenele, pătlagină, coada șoricelului etc.) se amestecă cu 1/4 până la 1/2 cană de apă. Frunzele (sau florile) să fie tocate nu prea mărunt. Acest amestec se toarnă într-o cană în care se află o lingură de cărbune vegetal. Se amestecă și se folosește drept cataplasmă. Și mai eficient este un amestec din cărbune, ceai și plantele ce au fost infuzate.

*****

Uimitoarea Biblie, Cartea revelației și a înțelepciunii, ne descrie un moment din istoria poporului evreu, în timpul călătoriei acestuia prin pustie, după ce ieșiseră din Egipt, din care putem învăța mult, chiar și o subliniere a efectelor remediului simplu descris în acest capitol. Iată pasajul:

„Au ajuns la Mara, dar n-au putut să bea apă din Mara, pentru că era amară. De aceea locul acela a fost numit Mara (Amărăciune). Poporul a cârtit împotriva lui Moise, zicând: „Ce vom bea?" Moise a strigat către Domnul, și Domnul i-a arătat un lemn pe care l-a aruncat în apă. Și apa s-a făcut dulce." Exodul 15:23-25

Vedeți, aceeași leție! Orice problemă are foarte aproape soluția. Vindecarea este aproape de noi, la îndemână. Ea se prezintă într-o formă simplă, umilă (în cazul lor și al nostru este vorba de un banal „lemn"), dar este complexă ca efect și extrem de eficientă. Trebuie s-o cunoști, să crezi în ea și să te bucuri de vindecarea pe care ți-o aduce. Așa că, experimentați proprietățile uimitoare ale cărbunelui vegetal și mulțumiți lui Dumnezeu pentru acest remediu atât de util!

Rețete ce pot fi folosite în perioada curelor cu alimentație crudivoră

„Avem nevoie de gospodine adevărate, nu de cele care-și economisesc timpul necesar pregătirii mesei, de gospodine care să-și dedice viața pentru binele familiei și să înțeleagă principiile de menținerea sănătății familiei lor. Copiii hrăniți după principii naturale nu vor mai fi bolnavi de leucemie sau întârziați mintal." ***Dr. Max Gerson***

Ellen White, un influent educator sanitar din secolul al XIX-lea, scria despre prețuirea ce ar trebui acordată bucătăresei și științei preparării mâncării:

„Eu o prețuiesc pe croitoreasa mea, o apreciez pe copista mea; dar bucătăreasa mea, care știe bine cum să pregătească hrana spre a întreține viața și a hrăni creierul, oasele și mușchii, ocupă locul cel mai important printre ajutoarele familiei mele."

„Este o datorie religioasă pentru persoanele care gătesc să învețe să pregătească hrană sănătoasă în diferite feluri, astfel încât aceasta să fie mâncată cu plăcere. Mamele trebuie să-și învețe copiii cum să gătească. Oare, pentru o tânără, ce ramură a educației ar putea fi tot atât de importantă ca aceasta? Mâncarea are de-a face cu viața noastră. Mâncarea sărăcăcioasă, puțină și prost gătită strică în mod continuu sângele, slăbind organele care-l produc. Este absolut esențial ca arta gătitului să fie considerată una dintre cele mai importante ramuri ale educației. Nu sunt decât câteva bucătărese bune. Tinerele consideră că a deveni bucătăreasă este echivalent cu a se coborî la nivelul unei slujbe înjositoare. Nu așa stau lucrurile. Ele nu privesc subiectul dintr-o perspectivă corectă. A ști să pregătești o hrană sănătoasă, și în special pâine, nu este o știință neînsemnată." *(E. White - Sfaturi pentru dietă și hrană, p. 252)*

Doresc să fac un apel la **mame, soții sau gospodine**: Sănătatea și viața membrilor familiei este în mâinile dumneavoastră. Nu considerați de mică importanță sau lipsită de valoare știința și arta gătitului. Nu există lucruri mai valoroase ca acelea de care este legată calitatea și lungimea vieții, iar știința bucătăriei este una din acestea.

Cei bolnavi, mai ales persoanele cu boli cronice și grave, ar trebui să consume hrană crudă 100%: fructe, legume, verdețuri, semințe și cereale germinate, la care adăugați sucurile naturale de fructe, legume și verdețuri. Acest regim este cea mai puternică formă de profilaxie, terapie și dezintoxicare. Acestora le spun din tot sufletul: Nu faceți compromisuri! Nu există o hrană mai bună, mai nutritivă, mai sănătoasă și nici medicamente care să rivalizeze cu hrana crudă. Este regimul de viață din Eden, paradisul lui Dumnezeu. Este prospectul de funcționare lăsat de Creator pentru această ființă minunată, capodopera creației – omul. Adoptați regimul edenic și veți vedea că sănătatea și vitalitatea organismului dumneavoastră vor înflori.

Și **persoanele sănătoase** (câte oare mai sunt?) au beneficii extraordinare dacă vor consuma cu predilecție sau în exclusivitate crudități. Pentru persoanele sănătoase, se recomandă un consum de fructe, legume și verdețuri crude (nepreparate termic) de 80% din hrana zilnică. Restul de 20% poate fi preparat termic, dar nu excesiv. Mă refer aici în special la leguminoase (fasole, soia, linte etc.), cereale (grâu, orez integral, porumb, secară, orz, ovăz) și cartofi – care au nevoie de preparare termică pentru a fi sănătoase. Oricum, nu acestea trebuie să reprezinte partea cea mai însemnată. Dacă cerealele sunt germinate nu mai au nevoie de preparare termică.

Știu că mulți bolnavi sau oameni care doresc să-și protejeze sănătatea doresc să facă schimbări în alimentația lor, dar se întreabă: „Ce vom mânca?". Această secțiune din carte reprezintă răspunsul la această întrebare. Ea conține rețete crudivore și dorește, într-un mod special, să fie de folos bolnavilor cu afecțiuni severe, grave, care au nevoie a adopta o dietă crudivoră pe termen lung, dar și altor persoane cu afecțiuni mai simple sau sănătoase. Rețetele ce le veți găsi în

această secțiune NU folosesc prepararea termică, procedeu ce distruge enzimele – forța vieții, dar și unele vitamine și fitoelemente și alterează multe din proprietățile alimentelor. Sunt rețete ce ne ajută să consumăm hrana cât mai natural, rețete nutritive dar și delicioase.

Când veți descoperi savoarea alimentației naturale nu veți mai dori să vă despărțiți de ea. Luați-vă câte puțin timp și studiați proprietățile extraordinare ale fructelor, legumelor, cerealelor integrale și semințelor. Când veți cunoaște mai multe despre ele, când veți înțelege ce proprietăți miraculoase a pus în ele Creatorul pentru binecuvântarea noastră, veți vedea că începeți să le doriți să le consumați chiar și pe acelea despre care credeați că aveți aversiune față de ele. Mintea convinsă și informată va dezvolta plăcerea pentru aceste alimente valoroase.

În aceste rețete, sarea este recomandată doar opțional (deci poate fi omisă), ținând cont că sunt mai multe categorii la pacienți care au restricție severă la folosirea ei, dar și de faptul că multe persoane preferă să nu folosească sarea mai ales în prepararea salatelor de crudități. Cei care nu vor folosi sarea, o pot înlocui cu pulberi de plante aromatice precum: cimbru, busuioc, tarhon, oregano, mărar, leuștean, pătrunjel, salvie etc.

Ca ulei, recomand folosirea uleiului de măsline extravirgin presat la rece sau a uleiului de in, care sunt cele mai sănătoase varietăți. În cazul în care nu aveți acces la un astfel de ulei, veți putea folosi uleiul de floarea soarelui presat la rece, dar care să nu fie vechi, râncezit. Totuși, în cazul bolilor maligne cât și al bolilor autoimune, încercați, pe cât posibil, să folosiți doar uleiul de măsline și cel de in.

În primul rând, bolnavii ar trebui să-și înțeleagă bine boala, natura acesteia și pe cât posibil, cauzele care au declanșat-o. Apoi, trebuie cunoscute alimentele care au cel mai benefic efect în recuperarea sănătății. Cunoscând aceste alimente „ideale" și, în funcție de posibilitățile de procurare cât și ofertele sezonului, puteți găsi rețete potrivite ce sunt bazate pe ingredientele respective.

Trebuie să ținem seama și de anumite contraindicații. Spre exemplu, în caz că sunteți diabetic, folosiți rețetele bazate pe varză, păpădie, urzici, lăptucă, țelină, castraveți amari, ceapă, usturoi, afine etc. În celălalt sens (contraindicațiile), nu folosiți sau ajustați rețetele ce conțin miere și fructe foarte dulci (stafide, curmale, smochine).

Încercați să fiți creativi în bucătărie și nu vă plafonați. Pornind de la rețetele de bază și ținând cont de principiile unei nutriții sănătoase și ale unei combinări corecte, puteți face ajustări după cum doriți sau chiar inventa noi rețete. Este o experiență plăcută, profitabilă și aducătoare de bucurie.

O rugăminte specială din partea mea, pentru dumneavoastră, cititorii, care vor beneficia și experimenta aceste rețete: Vă rog, în Numele lui Dumnezeu, transmiteți mai departe această lumină binecuvântată a unei alimentații și nutriții corecte. Când pregătiți ceva „bun" în cadrul bucătăriei fără foc, oferiți și prietenilor sau celor care sunt bolnavi ocazia să deguste. Vorbiți-le despre beneficiile alimentației edenice. Le veți face atât de mult bine! În plus, veți avea satisfacția de a-i ajuta pe ceilalți, fapt ce se va traduce într-un plus de sănătate pentru dumneavoastră.

Vă doresc experiențe binecuvântate și poftă bună!

Index de rețete

Rețete și preparate din cereale, legume, verdețuri și semințe

- **Pâine**
  - 1. Pâine neagră 208
  - 2. Pâine de casă cu cartofi 208
  - 3. Pâine coaptă la soare 208
  - 4. Pâine de casă cu dovleac 209
  - 5. Pâine din grâu germinat 209
- **Preparate folosite în diverse rețete**
  - 6. Grâu germinat (încolțit) 209
  - 7. Borș din cereale 209
  - 8. „Digesta" (cremogenul) 209
- **Lapte vegetal, unt vegetal, smântână vegetală, maioneză vegetală și diverse paste**
  - 9. Lapte de nuci 209
  - 10. Lapte de grâu încolțit (germinat) 209
  - 11. Lapte vegetal complex 210
  - 12. Lapte de migdale 210
  - 13. Lapte de soia 210
  - 14. Unt de nuci sau semințe 210
  - 15. Unt de alune 210
  - 16. Smântână vegetală 210
  - 17. Smântână de cocos și susan 210

- 18. Maioneză din pufuleţi (sau din mălai expandat „Digesta") 210
- 19. Maioneză din usturoi 210
- 20. Pastă de avocado cu maioneză de usturoi 211
- 21. Pastă de avocado cu ceapă 211
- 22. Pastă de măsline 211

➢ **Salate de legume şi verdeţuri**

- 23. Salată de ţelină cu maioneză 211
- 24. Salată de rădăcinoase cu maioneză 211
- 25. Salată de castraveţi cu ceapă 211
- 26. Salată de roşii cu castraveţi 211
- 27. Castraveţi umpluţi cu ceapă 211
- 28. Salată de castraveţi cu usturoi 211
- 29. Salată de ceapă cu roşii 212
- 30. Salată de urzici 212
- 31. Salată de ceapă cu urzici 212
- 32. Salată de untişor 212
- 33. Salată de untişor, păpădie şi salată verde 212
- 34. Salată de păpădie 212
- 35. Salată de varză cu castraveţi şi mărar 212
- 36. Salată de ceapă verde, ridichii şi salată verde 212
- 37. Salată de măcriş I 212
- 38. Salată de măcriş II 213
- 39. Salată de lăptuci cu măcriş şi spanac 213
- 40. Salată de lăptuci (salată verde) 213
- 41. Salată de leurdă cu lăptuci (salată verde) 213
- 42. Salată de roşii, ceapă şi castraveţi 213
- 43. Salată de roşii, usturoi şi castraveţi 213
- 44. Salată de castraveţi cu usturoi 213
- 45. Salată de spanac 213
- 46. Salată de spanac cu castraveţi şi verdeaţă de sezon 213
- 47. Salată de ardei 213
- 48. Salată de varză I 214
- 49. Salată de varză II 214
- 50. Salată de varză albă şi varză roşie 214
- 51. Salată de varză albă cu măcriş 214
- 52. Salată de varză cu spanac şi măcriş 214
- 53. Salată de varză roşie cu hrean 214
- 54. Salată de dovlecei cu varză 214
- 55. Salată de varză cu praz 214
- 56. Salată de varză cu păpădie 214
- 57. Salată de varză cu grâu germinat 215
- 58. Salată de conopidă cu maioneză de pufuleţi (sau „Digesta") 215
- 59. Salată de broccoli cu maioneză de pufuleţi (sau „Digesta") 215
- 60. Salată de gulii 215
- 61. Salată de praz I 215
- 62. Salată de praz II 215
- 63. Salată de praz III 215
- 64. Salată de praz şi ridichi 215
- 65. Salată de ridichi de lună cu praz 215
- 66. Salată de andive 215
- 67. Salată de andive, ţelină şi morcovi 215
- 68. Salată de ceapă roşie cu suc de roşii 216
- 69. Salată asortată 216
- 70. Salată de ţelină cu morcovi 216

- 71. Salată de vară 216
- 72. Salată de sfeclă roşie cu hrean 216
- 73. Salată de sfeclă roşie cu usturoi 216
- 74. Salată de dovlecei 216
- 75. Salată de iarbă grasă 216

➢ **Ciorbe**

- 76. Ciorbă infuzată de urzică 216
- 77. Ciorbă infuzată de salată verde 217
- 78. Ciorbă infuzată de ştevie (şi/sau spanac) 217
- 79. Ciorbă infuzată de lobodă (roşie sau verde) 217
- 80. Ciorbă infuzată de conopidă 217
- 81. Ciorbă infuzată de varză 217
- 82. Ciorbă infuzată de dovlecei 218
- 83. Ciorbă de zarzavat 218
- 84. Ciorbă de rădăcinoase cu suc de roşii 218

➢ **Preparate din ciuperci**

- 85. Hribi cu maioneză vegetală 218
- 86. Salată de varză cu ciuperci 218
- 87. Ardei umpluţi cu ciuperci 218
- 88. Castraveţi umpluţi cu ciuperci 218
- 89. Salată de ciuperci cu gogoşari 219
- 90. Salată de ciuperci cu praz 219
- 91. Salată de ciuperci cu usturoi 219
- 92. Salată de ciuperci cu verdeaţă 219
- 93. Ceapă cu ciuperci 219

Reţete şi preparate dulci din fructe, seminţe, fulgi şi germeni de cereale

➢ **Preparate din fulgi şi germeni de cereale**

- 94. Tort de fructe 219
- 95. Tort de grâu încolţit 219
- 96. Ruladă din fulgi de ovăz 219
- 97. Prăjitură din seminţe cu fulgi 220
- 98. Prăjitură cu fructe 220
- 99. Fulgi de porumb cu fructe 220
- 100. Germeni de grâu cu fructe 220

➢ **Paste dulci**

- 101. Pastă din diverse seminţe 220
- 102. Pastă de nucă I 220
- 103. Pastă de nucă II 220
- 104. Pastă de susan I 220
- 105. Pastă de susan II 221
- 106. Pastă de nucă de cocos 221
- 107. Pastă de stafide 221
- 108. Pastă de mere cu nuci 221
- 109. Pastă de pere cu nuci 221
- 110. Pastă de arahide cu miere 221

➢ **Fructe umplute**

- 111. Caise umplute 221
- 112. Piersici umplute 221
- 113. Prune umplute cu nuci 221
- 114. Graham umplut cu fructe 222

➢ **Creme şi sosuri de fructe**

- 115. Cremă din pepene galben 222
- 116. Cremă de banane cu nuci 222

- 117. Cremă de căpşuni 222
- 118. Sos de mere 222

➢ **Îngheţată**

- 119. Îngheţată cu banane 222
- 120. Îngheţată cu roşcove 222

➢ **Bomboane**

- 121. Biluţe cu nucă de cocos 222
- 122. Bomboane Rafaelo 223
- 123. Bombonele I 223
- 124. Bombonele II 223
- 125. Bombonele III 223
- 126. Bombonele IV 223
- 127. Bombonele V (Coşuleţe) 223
- 128. Batoane cu nucă 223

➢ **Salate de fructe**

- 129. Salată de citrice 223
- 130. Salată de caise, căpşuni, vişine 224
- 131. Salată de fructe I 224
- 132. Salată de fructe II 224
- 133. Salată de fructe III 224
- 134. Salată de fructe IV 224
- 135. Salată de fructe V 224
- 136. Salată de fructe VI 224
- 137. Salată de fructe VII 224
- 138. Salată de fructe VIII 224

➢ **Nectar de fructe**

- 139. Nectar de fructe 224
- 140. Nectar de măceşe 225

Preparate şi conserve pentru iarnă

- 141. Ardei pentru umplut cu hrean 225
- 142. Ardei pentru umplut conservaţi cu apă şi ulei 225
- 143. Ardei pentru umplut conservaţi cu hrean 225
- 144. Ardei gras păstrat în rumeguş 225
- 145. Suc de roşii 225
- 146. Pastă de roşii 225
- 147. Pulbere de seminţe (ardei, roşii) 226
- 148. Hribi (Mânătărci) uscaţi 226
- 149. Pulbere de hribi (Mânătărci) 226
- 150. Must de struguri cu hrean 226

Suplimente nutritive

- 151. Supliment nutritiv - imuno-stimulent 226
- 152. Supliment nutritiv - Tonic general 1 226
- 153. Supliment nutritiv - Tonic general 2 227
- 154. Supliment nutritiv – Tonic general 3 227
- 155. Supliment nutritiv – Tonic hepatic 227
- 156. Supliment nutritiv – Tonic pulmonar 228
- 157. Supliment nutritiv – Tonic osos 228
- 158. Supliment nutritiv - Tonic ocular 228
- 159. Supliment nutritiv - Tonic Nervin 228
- 160. Supliment nutritiv - Tonic vascular 229

Rețete și preparate din cereale, legume, verdețuri și semințe

Pâine

1. Pâine neagră

Ingrediente: 2 kg făină albă (8 căni de 250 ml, pline cu vârf), 4 căni cu vârf de tărâțe, 50 g drojdie proaspătă, aluat (obținut după fiecare frământare), 1 lingură cu vârf sare de mare. Ingredientele sunt pentru 4 pâini coapte în tăvi de cozonac.

Obs.: Iată și un secret: dacă vreți să crească mai bine pâinea, puteți face din drojdie o maia. Înainte de a începe frământarea pâinii, într-un castronel, se pun drojdia, 3 linguri de făină, 1 lingură de miere și puțină apă, se amestecă până la omogenizare, încât această compoziție să capete consistența smântânii mai groase. Se lasă la crescut lângă o sursă de căldură, până când își dublează volumul. După ce ați pus maiaua să crească nu mai aveți voie să amestecați în ea, pentru că veți întrerupe procesul de creștere. În cazul în care nu faceți maia, veți putea folosi doar drojdie simplă.

Mod de preparare: Într-un vas mai mare în care veți frământa, se pun tărâțele, drojdia (sau maiaua), aluatul (la prima frământare nu aveți), sarea și 1 litru (4 căni) apă caldă (nu fierbinte). Se amestecă bine toate aceste ingrediente și se frământă puțin, până se omogenizează. Se adaugă apoi făina și se începe frământarea. Se mai adaugă puțină apă caldă (cât este nevoie), până se obține o cocă de consistență potrivită (nici prea moale, nici prea tare). Frământarea începe făcând presiuni puternice cu pumnul în cocă, iar apoi se tot adună coca și se apasă energic cu podul palmei. Se frământă aproximativ 10 minute, coca începând să se adune și să nu se mai lipească de vasul în care frământați. Se împarte coca în 4 măsuri egale și se pun pe o planșetă sau pe masa pe care ați presărat în prealabil tărâțe.

Se pregătesc 4 tăvi (de cozonac). Se ung tăvile cu un șervețel îmbibat în ulei (și fundul și pereții tăvii) și apoi se tapetează toți pereții tăvii cu un strat de tărâțe, nu fin cernute (doar cele ce rămân lipite de pereți). Se presară un praf de tărâțe pe cele 4 bucăți de cocă pentru a putea fi modelate ca un sul de mărimea tăvii și se pun în tavă (coca va ocupa aproximativ ½ din înălțimea tăvii). Se pun tăvile lângă o sursă de căldură, acoperite cu un prosop ușor, vreme de 30-60 minute pentru a crește (în mod normal, prin creștere, vor trebui să depășească puțin înălțimea tăvii). După ce pâinile au crescut, se dau la cuptor (cuptorul trebuie să fie deja încins, altfel pâinile se vor lăsa) vreme de 45-60 minute. După 20 minute de stat la cuptor, este recomandat să se întoarcă tăvile, pentru o coacere uniformă. Se scot de la cuptor, se pun „în picioare" într-un coș, și se învelesc bine în prosoape. Este o pâine gustoasă, hrănitoare care poate fi consumată chiar după 4-5 zile de la preparare.

Obs.: Prima pâine se prepară doar cu drojdie (puteți pune la acest prim frământat 10 grame de drojdie în plus). După ce frământă prima pâine și coca este gata, se oprește o mână de aluat, care se pune într-un borcan de sticlă (de 800 ml). Se astupă borcanul și se păstrează la frigider până la următoarea frământare când aluatul se va încorpora la frământat. Astfel, după fiecare frământare se oprește aluat proaspăt.

2. Pâine de casă cu cartofi

Ingrediente: ½ l apă, 1 kg făină, 200 g tărâțe, 2 cartofi de mărime mijlocie, 4 linguri mălai, drojdie cât o nucă, 1 linguriță cu vârf de sare de mare.

Mod de preparare: Într-un castronel se amestecă drojdia cu puțină făină și apă până se face o pastă ca la clătite (să fie puțin mai groasă) și se lasă la dospit. Se pune apa la fiert împreună cu cartofii curățați și tăiați în patru. După ce s-au fiert se adaugă sarea și mălaiul și se face un păsat ca la mămăligă. Când păsatul s-a fiert bine, se ia de pe foc și se lasă să se răcească. În vasul de frământat se amestecă făina cu tărâța. Păsatul răcit și drojdia dospită se pun în mijlocul făinii, apoi se frământă bine (de la margine spre interior). Apoi, se tapetează o tavă cu tărâțe și se pune coca. Se introduce în cuptor și se coace bine. Este recomandat să se modeleze pâini mai mici, pentru a fi bine coapte.

3. Pâine coaptă la soare

Mod de preparare: Pâinea coaptă la soare sau pe calorifer se prepară din făină integrală cernută prin sită rară în felul următor: 200 g făină ținută 2-3 ore la cald, se pune într-un castron, se formează o gropiță în mijlocul ei, se adaugă puțină apă, până cuprinde întreaga cantitate de făină. Se ia la frământat cu mâna, până ce se încorporează toată făina. Aluatul trebuie să fie tare și bine frământat. Se împarte în 3 părți egale, se presară o mână de tărâțe pe planșetă, se ia o parte din aluat, se formează mai întâi un sul rotund, apoi se întinde, cu ajutorul sucitorului, o foaie groasă de 4 mm lungă aproximativ 40 cm și lată de 9 mm. La fel se procedează și cu celelalte 2 bucăți de aluat. Toate cele trei foi se așază la 1 cm una cu cealaltă (ca să aibă suficient aer între ele) pe o sită cu ochiuri pătrate de minimum 2 cm sau pe un grătar scos din frigider. Se crestează ușor pe lățime la distanța de aproximativ 4 cm (ca să se poată rupe ușor după ce se usucă); sita sau grătarul se pun la soare suspendate ca să circule aerul pe toate părțile. Trebuie urmărită o zi cu mult soare, călduroasă, la care se usucă total în 4-5 ore. Se poate usca și în poduri cu acoperiș de tablă sau pe calorifer, pe marginea plitei, iarna. Pâinea uscată se rupe în bucăți pe crestăturile făcute, se pune în pungă de hârtie și se păstrează la frigider. Pentru o persoană ajunge pentru consum vreme de 7 zile.

4. Pâine de casă cu dovleac

Ingrediente: dovleac (turcesc, plăcintar sau alte soiuri), făină integrală cât cuprinde, 1 linguriță sare de mare, 50 de grame drojdie, 1 lingură de miere, apă.

Mod de preparare: Se curăță dovleacul de coajă, se dă pe răzătoarea mare, se pune apă cât să-l acopere, apoi se fierbe. După ce s-a fiert, se lasă la răcit, până ajunge la faza de „căldut". Separat se pregătește maiaua din: drojdie, 5 linguri de apă, 2 linguri de făină și mierea. Se amestecă ingredientele și se lasă la dospit. Se amestecă maiaua cu dovleacul, se adaugă sarea, apoi se adaugă faina și se frământă până se obține o coacă de consistență potrivită (nici tare, nici moale). Coca se așază în tăvile tapetate cu tărâțe și se lasă să se dospească lângă o sursă de căldură (până crește suficient). Se dă la cuptor până este coaptă bine.

5. Pâine din grâu germinat

Mod de preparare: 250 g grâu germinat (vezi rețeta nr.6) bine limpezit, se zvântă într-un șervețel curat, apoi se amestecă cu 3-4 linguri de tărâțe, se dă prin mașina de tocat nuci. Pasta obținută se amestecă cu făina integrală cât cuprinde, se frământă bine aluatul, care se împarte în trei părți egale. În continuare se procedează ca la rețeta „Prepararea pâinii coapte la soare."

Preparate folosite în diverse rețete

6. Grâu germinat (Încolțit)

Mod de preparare: Se spală bine grâul și se pune într-o tavă. Se pune apă în tavă cât să-l acopere foarte puțin, iar tava se acoperă cu un tifon. Se lasă de seara până dimineața. Dimineața se scurge apa și grâul se clătește. Se lasă fără apă până seara, când din nou se clătește și se pune apă, cât să acopere grâul. Se repetă operațiile până apare un mic colț, semn că grâul a germinat. Când apare colțul, din nou se spală și se pune în pungi în frigider. Înainte de consum se clătește din nou cu apă. În 3-4 zile germinează. Iarna se pune într-un loc cald pentru o germinare mai rapidă.

Se consumă 2-4 linguri de grâu germinat în fiecare zi. Dacă aveți probleme cu dentiția, puteți da grâul germinat prin mașina de tocat, după care îl veți combina cu puțină miere și nucă măcinată, obținând o pastă delicioasă și extrem de hrănitoare. De regulă, se fac cure de 7-15 zile, urmate de două săptămâni de pauză.

Obs.: În mod asemănător puteți pune la germinat și alte semințe sau cereale.

7. Borș din cereale

Mod de preparare: Se prepară maiaua pentru borș din 1 cană de tărâțe de grâu, 1 cană de mălai și 2 căni de apă călduță. Se lasă într-un loc călduros vreme de 2-3 zile până se va acri. Maiaua obținută astfel se pune în vasul pe care-l veți folosi pentru prepararea borșului, adăugându-se tărâțe de grâu proaspete și mălai (aproximativ un sfert din capacitatea vasului), peste care se va adăuga apă călduță până la umplerea vasului. Se amestecă bine apa cu celelalte ingrediente, lăsându-se câteva zile într-un loc călduros. Zilnic, de câteva ori se va amesteca bine. Pentru aromă și creșterea valorii terapeutice se pot adăuga și crenguțe cu frunze de vișin, frunze de leuștean și alte plante aromatice preferate. Când s-a acrit suficient, se strecoară, se pune în sticle, ce se vor păstra în frigider. Borșul se poate folosi la acrirea ciorbelor.

8. „Digesta" (cremogenul)

„Digesta" sau cremogenul este un produs fin de porumb, care se obține din expandarea mălaiului extra care se folosește la fabricarea pufuleților de porumb. Această pulbere fină, de culoare galbenă, este cel mai bun liant, folosit atât în aperitive, sosuri, cât și la diferite creme și torturi. În lipsă de această pulbere se pot folosi pufuleți înmuiați cu puțină apă caldă.

Lapte vegetal, unt vegetal, smântână vegetală, maioneză vegetală și diverse paste

9. Lapte de nuci

Ingrediente: ½ cană nuci, 1 cană apă, ½ linguriță sare de mare (opțional), vanilie (opțional), miere (opțional).

Mod de preparare: Se mixează toate ingredientele până la omogenizare deplină. Apoi se adaugă 2-3 căni apă, pentru a ajusta compoziția după cum doriți.

10. Lapte de grâu încolțit (germinat)

Ingrediente: 3 linguri grâu încolțit, 1 lingură nucă măcinată, 1-2 linguri miere, ½ măr sau 1 banană (facultativ), 1 cană apă caldă.

Mod de preparare: Se pun în blender toate ingredientele și se mixează bine.

11. Lapte vegetal complex

Ingrediente: 2 linguri grâu încolţit, 1 lingură pulbere de seminţe de susan, 10-15 sâmburi de migdale, 1 banană, 1 lingură miere, 1 cană apă caldă. Se poate adăuga şi 1 lingură pulbere seminţe de in (bogate în acizi graşi esenţiali).

Mod de preparare: Pentru început, se pun în blender migdalele cu puţină apă (cât să le acopere) se mixează puţin, apoi se adaugă restul de apă şi celelalte ingrediente şi se mixează bine, până se transformă într-un lapte spumos. Este forte nutritiv şi bogat în calciu şi magneziu.

12. Lapte de migdale

Ingrediente: 10-15 sâmburi de migdale, 1 banană (facultativ), 1 lingură miere, 1 cană apă caldă.

Mod de preparare: Pentru început, se pun în blender migdalele cu puţină apă (cât să le acopere) se mixează puţin, apoi se adaugă restul de apă şi celelalte ingrediente şi se mixează bine, până se transformă într-un lapte spumos.

13. Lapte de soia

Ingrediente: 2 căni boabe de soia, ½ linguriţă de sare de mare (opţional), vanilie (facultativ), 1 banană (facultativ).

Mod de preparare: Se pune soia la înmuiat aprox. 12 ore, timp în care se va schimba o dată apa. Boabele de soia înmuiate se vor fierbe în altă apă timp de 2 minute (apa să clocotească). Se scurge apa în care au fiert apoi se limpezesc cu altă apă rece. Se mixează fin boabele de soia cu apă (proporţia este 1 cană boabe la 3 căni apă). În lipsa mixerului, se vor trece boabele prin maşina de tocat de mai multe ori. Se adaugă apa şi se lasă la decantat; lichidul obţinut se strecoară prin tifon, apoi se fierbe timp de 20 minute cu sarea, amestecându-se continuu. Reziduurile rezultate din strecurarea laptelui se vor folosi pentru drob. Pentru rafinarea gustului se poate adăuga vanilie şi o banană când laptele se ia de pe foc.

Obs.: Laptele de soia este un produs bogat în proteine, dar se obţine prin fierbere şi va fi folosit în cazul unor cure cu alimentaţie crudivoră pe perioade mai lungi în care sunt necesare mai multe proteine.

14. Unt de nuci sau seminţe

Ingrediente: 1 cană nuci sau seminţe de orice fel, 4 linguri ulei de măsline presat la rece sau de seminţe de in, ½ cană apă, ¼ linguriţă sare de mare (opţional).

Mod de preparare: Se mixează seminţele sau nucile în blender până se obţine o pulbere foarte fină. Se adaugă apoi ¼ - ½ cană apă pentru a-i da o consistenţă mai moale. Folosiţi o spatulă de plastic sau lemn pentru a îndepărta nucile de pe marginile vasului şi a le face accesibile lamelor blenderului. Dacă se întâmplă ca untul să devină prea lichid în timp ce mixaţi, mai adăugaţi nuci sau seminţe până ce obţineţi consistenţa dorită. Experienţa vă va învăţa câtă apă este necesară pentru fiecare tip de seminţe în parte.

15. Unt de alune

Ingrediente: 300 g alune, 150 g nuci, 2 linguri oregano, ½ lingură sare de mare (opţional), ½ cană de apă, ¼ cană de ulei.

Mod de preparare: Alunele şi nucile se rumenesc timp de 15 minute într-o tavă, după care se mixează bine, fiind adăugate treptat şi celelalte ingrediente. Se păstrează la frigider, servindu-se rece.

16. Smântână vegetală

Mod de preparare: Adăugaţi 2-6 linguri de suc de lămâie la orice tip de unt de nuci sau de seminţe. Se pot folosi şi condimente cum ar fi: pudra de ceapă, pudra de usturoi, mărar, ceapă verde, pătrunjel, ceapă uscată sau fulgi de usturoi.

17. Smântână de cocos şi susan

Ingrediente: 2 căni de apă fierbinte, ½ cană nucă de cocos, 1 linguriţă miere (se poate omite, ½ cană seminţe de susan, ¼ linguriţă sare de mare (opţional).

Mod de preparare: Se mixează în blender şi se serveşte ca atare. Poate fi strecurată dacă se doreşte o consistenţă mai fină. Se poate diluia dacă este necesar.

18. Maioneză din pufuleţi (sau din mălai expandat „Digesta")

Ingrediente: 6 linguri „Digesta" (sau 1 pungă pufuleţi simpli), 7-8 linguri suc de morcovi sau apă, 100 ml ulei de măsline presat la rece, sucul de la 1 lămâie, 1/2 linguriţă pulbere de seminţe, 1/2 linguriţă pulbere de plante aromatice şi condimentate (mărar, leuştean, cimbru, busuioc).

Mod de preparare: Pulberea de porumb „Digesta" (sau pufuleţii) se înmoaie cu apă (sau suc de morcovi), se adaugă condimentele, sucul de lămâie şi apoi uleiul, picătură cu picătură ca la maioneza obişnuită, mestecându-se într-un singur sens.

19. Maioneză din usturoi

Mod de preparare: Grăunţii de la 1-2 căpăţâni de usturoi curăţiţi (puteţi ajusta cantitatea în funcţie de dorinţă), se pisează foarte bine ori se dau prin aparatul special de mărunţit. Se pune ¼ linguriţă sare de mare (se omite în cazul în care este contraindicată) peste usturoiul pisat şi se mai bate cu pisălogul. Cel mai bine este să folosiţi ca vas un castron

de pământ, apoi cu o lingură de lemn se va amesteca cu ulei (turnat picătură cu picătură) într-un singur sens sau se mixează cu ajutorul unui blender. Din când în când se picură câteva picături de suc de lămâie. Va rezulta o pastă de culoare albă, care poate fi folosită ca un delicios stimulent al poftei de mâncare în combinație cu diverse preparate: salate, supe, ciuperci.

20. Pastă de avocado cu maioneză de usturoi

Ingrediente: 2 fructe de avocado, 5-6 căței potriviți de usturoi, ulei de măsline presat la rece, ½ linguriță de sare de mare (opțional), 2 linguri suc de lămâie.

Mod de preparare: Se mixează fructele de avocado până se obține o pastă. Apoi se pregătește maioneza cu usturoiul pisat bine, se picură ulei puțin câte puțin și pe parcurs se adaugă și suc de lămâie. Se amestecă maioneza, avocado și sarea, obținându-se o pastă omogenă. Se servește proaspătă.

21. Pastă de avocado cu ceapă

Ingrediente: 2 fructe de avocado, 2 cepe mici, ¼ linguriță sare de mare, 1 lingură de ulei de măsline presat la rece.

Mod de preparare: Se mixează fructele de avocado până devin o pastă untoasă. Apoi, se taie ceapa foarte fin, după care se freacă împreună cu sarea. Se amestecă ceapa cu pasta de avocado și uleiul. Pasta se servește proaspătă, pe pâine.

22. Pastă de măsline

Ingrediente: 1 chiflă mare de graham, 25 măsline mari naturale, 1 ceapă, 2 linguri ulei de măsline presat la rece, suc de lămâie.

Mod de preparare: Se scoate miezul de la chiflă și se înmoaie cu puțină apă. Ceapa se curăță și se ține în apă circa 10 minute. Se scot sâmburii de la măsline și apoi, măslinele împreună cu miezul de la chiflă se mixează, devenind astfel o pastă, după care se scoate într-un castron și se freacă bine, adăugând uleiul și suc de lămâie ca la maioneză (picătură cu picătură). Se adaugă apoi și ceapa. Pasta se servește proaspătă, unsă pe pâine.

Salate de legume și verdețuri

23. Salată de țelină cu maioneză

Ingrediente: 500 g țelină, 1 legătură frunze fragede de țelină, 1 ceapă de apă, 250 g maioneză vegetală.

Mod de preparare: Țelina, bine spălată, se curăță, se dă pe răzătoare, se amestecă împreună cu ceapa și verdeața tăiată mărunt, apoi se pune maioneza.

24. Salată de rădăcinoase cu maioneză

Ingrediente: 1 morcov, 1 pătrunjel, 1 păstârnac, 1 țelină, ½ ridiche neagră, 1 ceapă mare de apă, 1 felie de sfeclă roșie, 2 legături de verdețuri, 300 g maioneză vegetală.

Mod de preparare: Rădăcinoasele, bine spălate, curățate se dau pe răzătoare, se amestecă împreună cu ceapa tăiată mărunt, verdeața, apoi maioneza.

25. Salată de castraveți cu ceapă

Ingrediente: 5 castraveți tineri, 1 ceapă, 50 ml ulei, suc de lămâie, verdeață de sezon (mărar, pătrunjel), 1 lingură pastă de roșii, ¼ linguriță sare de mare (opțional).

Mod de preparare: Se taie castraveții felioare, se amestecă împreună cu ceapa tăiată fideluță, uleiul, sucul de la lămâie, verdeața tăiată mărunt și pasta de roșii.

26. Salată de roșii și castraveți

Ingrediente: 3-4 roșii, 3-4 castraveți, 2 cepe, 2 linguri ulei, verdeață (pătrunjel), ¼ linguriță de sare de mare (opțional).

Mod de preparare: Roșiile și castraveții se taie felioare, se adaugă ceapa tăiată solzi, apoi se pune uleiul și sarea. După ce salata a fost amestecată, pe deasupra se pune verdeață tăiată mărunt.

27. Castraveți umpluți cu ceapă

Ingrediente: 5 castraveți tineri, 1 ceapă mare, 1 lingură pastă de roșii crude, 50 ml ulei, 1 legătură de mărar și pătrunjel, mălai expandat „Digesta", ¼ linguriță sare de mare (opțional).

Mod de preparare: ceapa, verdeața tăiate mărunt și pasta de roșii se amestecă împreună cu uleiul și cremogen (cât cuprinde), castraveții se taie în două pe lungime, li se scoate miezul (care se amestecă cu celelalte ingrediente), iar în locul lui se așază compoziția. Se așază jumătățile umplute pe o farfurie și se ornează cu felii de roșii.

28. Salată de castraveți cu usturoi

Ingrediente: 7-8 castraveți tineri, 10 căței de usturoi, 50 ml ulei, suc de lămâie, verdeață de sezon.

Mod de preparare: Castraveţii se taie felioare subţiri. Usturoiul se curăţă, se pisează foarte bine şi se amestecă împreună cu uleiul (puţin câte puţin ca la maioneză de ou) şi sucul de lămâie. Verdeaţa se taie mărunt, apoi se amestecă toate ingredientele.

29. Salată de ceapă cu roşii

Ingrediente: 2 cepe mari, 5-6 roşii potrivite, 1 legătură mărar, 1 lingură tărâţe, 75 ml ulei, suc de lămâie, 1 lingură pulbere seminţe.
Mod de preparare: Ceapa se taie fideluţă, se amestecă cu uleiul, sucul de lămâie, apoi se adaugă roşiile felii. Se presară tărâţa, pulberea şi verdeaţa tăiată mărunt.

30. Salată de urzici

Ingrediente: urzici cât mai tinere, 1 mână de frunze de măcriş, 1 mână frunze de spanac, 1 ceapă mare (sau o legătură ceapă verde), 2 linguri de ulei de măsline presat la rece, 1 lămâie, ½ linguriţă sare de mare (opţional). Cei care nu preferă ceapa, pot folosi 3-4 căţei de usturoi sau o legătură de usturoi verde.
Mod de preparare: Se aleg urzicile foarte bine, se spală în mai multe ape, după care se strâng în mână (cu mănuşi, bineînţeles) pentru a nu mai înţepa, apoi se freacă cu puţină sare. Se toacă mărunt urzicile, măcrişul, spanacul şi ceapa şi se amestecă cu sucul de lămâie, uleiul şi sare după gust. Se serveşte cât se poate de repede de la preparare.

31. Salată de ceapă cu urzici

Ingrediente: 2 cepe mari de apă, 200 g urzici, 2 linguri ulei de măsline presat la rece, tărâţă, 1 legătură leuştean şi mărar, 2 legături ridichii de lună, ¼ linguriţă sare de mare (opţional).
Mod de preparare: Ceapa şi urzicile se mărunţesc fin şi se freacă cu sare, se amestecă împreună cu pulberea, uleiul, sucul de lămâie, verdeaţa tocată mărunt, tărâţa (cât cuprinde) şi ridichii de lună tăiate felioare.

32. Salată de untişor

Ingrediente: 500 g untişor, fraged, (cules înainte de a înflori), ½ linguriţă ulei de măsline presat la rece, 2 linguri suc de lămâie sau 50 ml pastă de roşii (nefiartă).
Mod de preparare: Untişorul se alege, se curăţă, se spală bine şi se amestecă, într-un castron, cu restul ingredientelor. Este o salată uşor amăruie, excelentă în cura de verdeţuri de primăvară. Este indicat a se consuma de cel puţin 2-3 ori în fiecare primăvară.

33. Salată de untişor, păpădie şi salată verde

Ingrediente: 200 g păpădie, 200 g untişor, 2 salate, ¼ linguriţă sare de mare, 1 lingură ulei de măsline presat la rece, 2-3 linguri suc de lămâie sau 50 ml suc de roşii nefiert (în cazul în care nu aveţi, puteţi da 2 roşii proaspete pe răzătoarea mare).
Mod de preparare: Se curăţă păpădia, untişorul şi salata verde, apoi se spală bine şi se toacă mărunt (salata poate fi ruptă cu mâna bucăţi mai mari). Se amestecă toate ingredientele cu sarea, uleiul şi sucul de lămâie (sau de roşii).

34. Salată de păpădie

Ingrediente: 300 g frunze păpădie, culese când sunt foarte fragede, 1 lingură ulei de măsline presat la rece, 2-3 linguri suc de lămâie, ¼ linguriţă sare de mare (opţional), 1 legătură usturoi verde, 2 legături ceapă verde.
Mod de preparare: Păpădia, usturoiul şi ceapa verde se curăţă, se spală şi se toacă mărunt. Se adaugă apoi sarea, uleiul şi sucul de lămâie. Este o salată excelentă, primăvara, devreme, cu efect de eliminare a toxinelor din corp, după iarnă, când consumul de crudităţi este redus.

35. Salată de varză cu castraveţi şi mărar

Ingrediente: 1 varză potrivită, 3 castraveţi, o legătură de mărar, 1 lingură ulei de măsline presat la rece, suc de la o jumătate de lămâie, ¼ linguriţă de sare de mare (opţional).
Mod de preparare: Varza se taie fideluţă şi se freacă cu sare. Castraveţii, care au fost ulterior spălaţi, se taie cubuleţe. Se amestecă cu varza şi verdeaţa tocată mărunt. La sfârşit, se adaugă sucul de lămâie şi uleiul.

36. Salată de ceapă verde, ridichii şi salată verde

Ingrediente: 2 salate, 2 legături de ridichii fragede, 2 legături ceapă verde, ¼ linguriţă sare de mare (opţional), 1 lingură ulei de măsline presat la rece, 2-3 linguri suc de lămâie.
Mod de preparare: Se curăţă salata, ridichile şi ceapa verde. Salata şi ceapa verde se toacă mărunt, iar ridichile se taie rondele. Se adaugă sarea, uleiul şi sucul de lămâie şi se amestecă.

37. Salată de măcriş I

Ingrediente: 500 g frunze de măcriş, 1 lingură ulei de măsline presat la rece, ¼ linguriţă sare de mare (opţional), 50 ml pastă de roşii nefiartă sau 1 roşie mare răzuită (opţional).

Mod de preparare: Frunzele de măcriș se spală și se toacă mărunt. Se adaugă sare și ulei. Fiind acrișoare, nu necesită suc acru. Cei care doresc pot adăuga suc sau pastă de roșii (nefierte).

38. Salată de măcriș II

Ingrediente: 250 g frunze de măcriș, 1 salată verde, 2 legături ceapă verde, 50 ml suc de roșii, 1 lingură ulei de măsline presat la rece.
Mod de preparare: Frunzele de măcriș, de salată și de asemenea și ceapa verde se spală și se toacă mărunt. Se adaugă sucul de roșii și uleiul.

39. Salată de lăptuci cu măcriș și spanac

Ingrediente: 2 salate, o mână de măcriș și una de spanac, 2 fire de praz, o legătură pătrunjel, 1 lingură ulei de măsline presat la rece, sucul de la o lămâie, sare.
Mod de preparare: Salata, măcrișul, spanacul, verdeața și prazul, care au fost spălate, se taie, se adaugă ulei, sare și suc de lămâie.

40. Salată de lăptuci (salată verde)

Ingrediente: 2 salate, 5 fire de ceapă verde, o legătură mărar, 1 lingură ulei de măsline presat la rece, sare și suc de la o jumătate de lămâie.
Mod de preparare: Salata, ceapa și verdețurile, care au fost spălate, se taie. Se adaugă uleiul, sucul de lămâie și sarea și se amestecă.

41. Salată de leurdă cu lăptuci (salată verde)

Ingrediente: o mână de frunze de leurdă, 2 căpățâni de salată verde, 5 fire de ceapă verde, o legătură mărar, 1 lingură ulei de măsline presat la rece, sucul de la o jumătate de lămâie, ¼ linguriță sare de mare (opțional).
Mod de preparare: Verdețurile se spală, apoi leurda, ceapa și mărarul se toacă mărunt. Salata verde se poate rupe cu mâna bucăți. Se amestecă toate ingredientele cu uleiul, sucul de lămâie și sarea.
Obs.: Se poate folosi și spanac la această rețetă sau înlocui salata verde cu spanac, în funcție de dorință.

42. Salată de roșii, ceapă și castraveți

Ingrediente: 4 roșii, 2 cepe sau 2 legături ceapă verde, 2-3 castraveți de grădină, ¼ linguriță sare de mare, 1 lingură ulei de măsline presat la rece.
Mod de preparare: Se spală legumele. Ceapa se taie solzișori subțiri, castraveții (curățați de coajă) se taie rondele subțiri, iar roșiile felii. Se adaugă sarea, uleiul și se amestecă.

43. Salată de roșii, usturoi și castraveți

Ingrediente: 4 roșii, 4 castraveți de grădină, 5-6 căței de usturoi, ¼ linguriță sare de mare, 1 lingură ulei de măsline presat la rece.
Mod de preparare: Se spală legumele. Castraveții se curăță de coajă, se taie rondele, iar roșiile felii. Usturoiul se toacă mărunt. Se adaugă sarea, uleiul și se amestecă bine.

44. Salată de castraveți cu usturoi

Ingrediente: 8 castraveți de grădină, 8 căței de usturoi, 1 lingură ulei de măsline presat la rece, 2 linguri suc de lămâie, 1 legătură de mărar sau pulbere de semințe de mărar.
Mod de preparare: Castraveții se curăță de coajă, se taie rondele subțiri. Se așază într-un castron. Usturoiul se toacă mărunt și se presară deasupra castraveților. Dacă se folosește mărar, se toacă fin și se presară de asemenea peste castraveți. Se adaugă sarea, uleiul și sucul de lămâie și apoi se amestecă bine. Este o salată delicioasă.

45. Salată de spanac

Ingrediente: ½ kg spanac, 1 căpățână mare de salată verde, 1 lingură ulei de măsline presat la rece, 2-3 linguri suc de lămâie, ¼ linguriță sare de mare.
Mod de preparare: Spanacul și salata se curăță, se spală și se toacă mărunt. Se adaugă sarea, uleiul și sucul de lămâie.

46. Salată de spanac cu castraveți și verdeață de sezon

Ingrediente: ½ kg spanac, 4-5 castraveți, verdeață (mărar, pătrunjel), 1 ceapă, 1 pahar de suc de roșii, 1 lingură ulei de măsline presat la rece, suc de la o jumătate de lămâie, sare.
Mod de preparare: Spanacul și verdeața se spală și se taie mărunt. Castraveții se taie felioare, la fel se procedează și cu ceapa. Se amestecă și se adaugă sucul de roșii, uleiul, sucul de lămâie și sarea.

47. Salată de ardei

Ingrediente: 5-6 ardei grași, diferit colorați, 1 ceapă, ½ linguriță sare, 1 lingură ulei de măsline presat la rece.

Mod de preparare: Ceapa se curăţă, se spală şi se taie fideluţă. Ardeii se spală, se curăţă de cotoare şi se taie felii subţiri. Se adaugă ceapa, sarea şi uleiul şi se amestecă.

48. Salată de varză I

Ingrediente: 1 varză potrivită, ½ linguriţă sare (optional), 1 lingură ulei de măsline presat la rece, 2-3 linguri suc de lămâie.

Mod de preparare: Varza se curăţă de cotor şi de frunzele exterioare deteriorate, se toacă fideluţă, se freacă cu sare şi se pune într-un castron. Se adaugă sucul de lămâie şi uleiul, amestecându-se bine. Se consumă proaspătă. Este o salată excelentă, foarte sănătoasă, ce ar trebui folosită regulat, cel puţin o dată pe săptămână.

49. Salată de varză II

Ingrediente: 1 varză potrivită, 1 lingură ulei de măsline presat la rece, 50 ml suc de roşii nefiert sau 3-4 roşii proaspete, ½ linguriţă sare de mare.

Mod de preparare: Varza se curăţă de cotor şi de frunzele exterioare, se toacă mărunt, se freacă cu sare şi se pune într-un castron. Se adaugă sucul de roşii (sau roşiile tăiate felii) şi uleiul, amestecându-se bine. Se serveşte imediat.

50. Salată de varză albă şi varză roşie

Ingrediente: 1 varză albă, mică, 1 varză roşie, mică, ½ linguriţă sare de mare, 1 lingură ulei de măsline presat la rece, 2-3 linguri suc de lămâie, ½ legătură de mărar (optional).

Mod de preparare: Verzele se curăţă de cotoare şi de frunzele exterioare, se toacă mărunt (sau se pot da pe răzătoarea mare), apoi se freacă cu sare. Se pun într-un castron. Se adaugă uleiul şi sucul de lămâie, amestecându-se bine. Se serveşte proaspătă.

51. Salată de varză albă cu măcriş

Ingrediente: 400 g varză, 200 g măcriş, o ceapă, 1 lingură ulei de măsline presat la rece, o legătură de mărar cu leuştean, lămâie.

Mod de preparare: Varza se taie fideluţă şi se freacă în mâini până pierde din rigiditate. Se amestecă cu frunzele fragede de măcriş tăiate fideluţă, cu ceapa tăiată solzi, uleiul şi sucul de lămâie. Deasupra se presară verdeţurile tăiate mărunt.

52. Salată de varză cu spanac şi măcriş

Ingrediente: o varză de mărime potrivită, o mână de spanac şi una de măcriş, 1 lingură de ulei de măsline presat la rece, sare şi 1 lingură de pastă de roşii nefiartă (sau o roşie dată pe răzătoarea mare).

Mod de preparare: Varza se taie fideluţă. La fel se procedează şi cu spanacul şi cu măcrişul. Se amestecă adăugându-se sarea, uleiul şi pasta de roşii.

53. Salată de varză roşie cu hrean

Ingrediente: 1 varză roşie, 1 rădăcină mică de hrean, 1 lingură de ulei de măsline presat la rece, ½ linguriţă sare, 2 linguri de suc de lămâie

Mod de preparare: Varza roşie se curăţă de cotor şi de frunzele deteriorate, se spală şi se toacă mărunt sau se dă pe răzătoarea mare. Hreanul se rade pe răzătoarea mică. Se adaugă sarea, uleiul şi sucul de lămâie. Se amestecă toate ingredientele.

54. Salată de dovlecei cu varză

Ingrediente: 4 dovlecei, o jumătate căpăţână de varză, 3 legături de ceapă verde, 1 lingură de ulei de măsline presat la rece, o legătură de mărar şi pătrunjel, 2 linguri de tărâţe, sucul de ½ lămâie.

Mod de preparare: Dovleceii raşi pe răzătoare cu tot cu coajă se amestecă cu varza tăiată fideluţă, cu ceapa tăiată în bucăţi de mărime potrivită (după preferinţă), cu tărâţa, uleiul şi sucul de lămâie. Deasupra se presară verdeţurile tăiate mărunt.

55. Salată de varză cu praz

Ingrediente: O jumătate de varză tăiată fideluţă, 1 praz mic, 1 lingură de ulei de măsline presat la rece, lămâie, 1 legătură de mărar.

Mod de preparare: Se amestecă toate ingredientele şi se decorează cu mărarul tăiat mărunt.

56. Salată de varză cu păpădie

Ingrediente: 400 g varză, 250 g păpădie, 1 lingură de ulei de măsline presat la rece, ceapă, o legătură de mărar, lămâie, o lingură de făină integrală de hrişcă.

Mod de preparare: Varza tăiată fideluţă se amestecă împreună cu păpădia tăiată mărunt, cu ceapa, uleiul, făina şi sucul de lămâie. Se pune deasupra mărarul tăiat mărunt.

57. Salată de varză cu grâu germinat

Ingrediente: 450 g varză, 4-5 linguri grâu germinat, o legătură de ceapă verde, o legătură de verdețuri de sezon, 1 lingură ulei de măsline presat la rece, suc de lămâie.

Mod de preparare: Varza tăiată mărunt se amestecă împreună cu grâul germinat, ceapa, verdeața, uleiul, sucul de lămâie. Grâul germinat se poate înlocui cu: nuci, orz germinat, secară germinată și cu alte semințe germinate.

58. Salată de conopidă cu maioneză de pufuleți (sau „Digesta")

Ingrediente: conopidă, morcov, țelină (opțional), suc de lămâie (după gust), sare (opțional).

Obs. Pentru prepararea maionezei de pufuleți vezi rețeta nr.18.

Mod de preparare: Se dă pe răzătoarea mare conopida, iar morcovii și țelina pe răzătoarea mică, apoi se combină cu maioneza de pufuleți. Se poate adăuga suc de lămâie, după gust.

59. Salată de broccoli cu maioneză de pufuleți (sau „Digesta")

Ingrediente: broccoli, morcov, țelină (opțional), suc de lămâie (după gust), sare (opțional).

Mod de preparare: Se procedează ca în rețeta precedentă, înlocuindu-se conopida cu broccoli.

60. Salată de gulii

Ingrediente: 4 gulii fragede, ½ linguriță sare, 1 lingură de ulei de măsline presat la rece, 2 linguri de suc de lămâie

Mod de preparare: Se curăță guliile de coajă, se spală și se dau pe răzătoarea mare. Se adaugă restul ingredientelor.

61. Salată de praz I

Ingrediente: 2 fire de praz de mărime mijlocie, 100 g măsline, 50 ml suc de roșii nefiert (sau 2 roșii mari date prin răzătoare).

Mod de preparare: Prazul se curăță, se spală și se taie rondele. Se adaugă restul ingredientelor. Dacă este posibil, se curăță măslinele de sâmburi. Se amestecă bine.

62. Salată de praz II

Ingrediente: 4 fire de praz de mărime mijlocie, 1 ceapă, 2 morcovi, 1 țelină potrivită, ½ linguriță sare, 1 lingură de ulei de măsline presat la rece.

Mod de preparare: Prazul se curăță, se spală și se taie rondele. Ceapa se taie fideluță, iar morcovii și țelina se dau pe răzătoarea mare. Se adaugă sarea și uleiul și se amestecă bine. Este o salată foarte hrănitoare și aspectuoasă.

63. Salată de praz III

Ingrediente: 5 fire mari de praz, o legătură de pătrunjel, 1 morcov, sucul de la o jumătate de lămâie, 1 lingură de ulei de măsline presat la rece și sare.

Mod de preparare: Prazul și pătrunjelul, care au fost spălate, se taie mărunt. Morcovul se dă pe răzătoarea mică. Acestea se adaugă uleiul, sarea și sucul de lămâie, amestecându-se bine.

64. Salată de praz și ridichi

Ingrediente: 1 fir de praz de mărime potrivită, 1 legătură de ridichi de lună (se poate folosi și ridiche albă care nu este atât de iute), sucul de la o lămâie, 1 lingură de ulei de măsline presat la rece, ¼ linguriță sare de mare (opțional).

Mod de preparare: Se dau pe răzătoare ridichile și se amestecă împreună cu prazul tăiat fideluță, cu uleiul, sucul de lămâie și verdeața tocată mărunt.

65. Salată de ridichi de lună cu praz

Ingrediente: 300 g ridichii, 1 praz mic tăiat fideluță, 1 lingură ulei de măsline presat la rece, 1 legătură de verdețuri sezon, o lingură de tărâțe, suc de lămâie.

Mod de preparare: Se dau pe răzătoare ridichile și se amestecă împreună cu prazul tăiat fideluță, cu uleiul, tărâța, sucul de lămâie și verdeața.

66. Salată de andive

Ingrediente: ½ kg andive, 1 ceapă , 1 lingură de ulei de măsline presat la rece, 2 linguri de suc de lămâie, ¼ linguriță sare.

Mod de preparare: Se aleg andive cât mai fragede. Cele mai groase sunt mai amare. Andivele se curăță, se spală și se taie rondele. Ceapa se taie solzișori. Se adaugă sarea, uleiul și sucul de lămâie. Se amestecă.

67. Salată de andive, țelină și morcovi

Ingrediente: 300 g andive, 1 țelină potrivită, 2 morcovi, ¼ linguriță sare (opțional), 1 lingură de ulei de măsline presat la rece, 2 linguri de suc de lămâie.

Mod de preparare: Andivele se curăţă, se spală şi se taie rondele. Ţelina şi morcovii se curăţă, se spală şi se dau pe răzătoarea mare. Se adaugă sarea, uleiul şi sucul de lămâie. Se amestecă bine.

68. Salată de ceapă roşie cu suc de roşii

Ingrediente: 2 cepe mari, 100-150 ml suc de roşii nefiert sau 2 roşii mari date pe răzătoare, 1 lingură de ulei de măsline presat la rece.

Mod de preparare: Cepele se curăţă, se spală şi se taie în două de-a lungul, apoi feliuţe subţiri pe orizontal. Se amestecă sucul de roşii, stors proaspăt vara (sau iarna conservat cu hrean sau păstrat la congelator) şi uleiul.

69. Salată asortată

Ingrediente: ½ varză albă, 2 morcovi, 1 ţelină, 1 ceapă, 2 fire de praz, 1 linguriţă sare, 1 lingură de ulei de măsline presat la rece, 2-3 linguri de suc de lămâie.

Mod de preparare: Se curăţă şi se spală legumele. Varza, morcovii şi ţelina se dau pe răzătoarea mare. Ceapa se taie fideluţă, iar prazul rondele. Se pun toate într-un castron şi se amestecă împreună cu sarea, uleiul şi sucul de lămâie. Este o salată frumos colorată şi gustoasă, foarte hrănitoare. Se serveşte proaspătă.

70. Salată de ţelină cu morcovi

Ingrediente: 1 ţelină mare sau 2 mai mici, 3 morcovi, 1 lingură ulei de măsline presat la rece, ½ linguriţă sare, 2 linguri suc de lămâie.

Mod de preparare: Ţelina şi morcovii se curăţă, se spală şi se dau pe răzătoarea mare. Se pun într-un castron şi se amestecă împreună cu sarea, uleiul şi sucul de lămâie. Este o salată care trebuie consumată des în anotimpul rece.

71. Salată de vară

Ingrediente: 3 roşii mari, 1 ardei, 1 ceapă, 1 castravete, 50 g seminţe de floarea-soarelui decojite (neprăjite), ¼ linguriţă de sare de mare (opţional), 1 linguriţă de ulei de măsline presat la rece.

Mod de preparare: Se spală bine toate legumele şi se curăţă. Ceapa şi ardeii se taie fideluţă, roşiile felii subţiri, castravetele, curăţat de coajă, se taie rondele subţiri. Se pun toate într-un castron, se adaugă uleiul şi sarea, iar deasupra se presară seminţe de floarea-soarelui. Se amestecă bine. Se consumă imediat ce a fost pregătită.

72. Salată de sfeclă roşie cu hrean

Ingrediente: 300 g sfeclă roşie, 200 g varză, 2 linguriţe de hrean răzuit fin, 1 lingură de ulei de măsline presat la rece, o legătură de verdeţuri de sezon, un fir de praz (opţional), 2 linguri de grâu încolţit, sucul de lămâie.

Mod de preparare: Sfecla se dă pe răzătoare, se amestecă împreună cu varza tăiată fideluţă, prazul tăiat mărunt, hreanul, uleiul, grâul, sucul de lămâie. Se presară deasupra verdeţurile tocate mărunt.

73. Salată de sfeclă roşie cu usturoi

Ingrediente: 450 g sfeclă roşie, o căpăţână de usturoi, un fir de praz, 1 lingură de ulei de măsline presat la rece, sucul de lămâie.

Mod de preparare: Sfecla se dă pe răzătoare, se amestecă împreună cu prazul tăiat mărunt, uleiul, sucul de lămâie şi usturoiul pisat mărunt.

74. Salată de dovlecei

Ingrediente: 1-2 dovlecei mici, ulei de măsline, mărar verde (sau pudră), suc de lămâie, usturoi verde (sau uscat).

Mod de preparare: Dovleceii se taie rondele subţiri, apoi se aranjează pe un platou. Se sărează puţin (opţional), apoi se presară deasupra lor usturoiul verde tocat foarte mărunt, sucul de lămâie, câteva picături de ulei şi mărarul tocat fin.

75. Salată de iarbă grasă

Ingrediente: 300 g iarbă grasă sau graşiţă (proaspăt culeasă), 100 g măcriş, 2 ardei potriviţi, 1 ceapă mare, 100 ml suc de roşii, 2 linguri suc de lămâie, ¼ linguriţă de sare de mare (opţional), 1 lingură de ulei de măsline presat la rece.

Mod de preparare: Se toacă mărunt iarba grasă şi măcrişul, se pun într-un castron şi se toarnă sucul de lămâie peste el, după care se acoperă timp de 15 minute. Se toacă ceapa sub formă de solzi şi se adaugă împreună cu celelalte ingrediente, sarea şi uleiul fiind puse după gust.

Ciorbe

76. Ciorbă infuzată de urzică

Ingrediente: 2 pumni de urzică, 2 morcovi mari, 1 ţelină mică, 1 ceapă mare, 1 ardei, 3-4 roşii sau 1 cană de suc de roşii nefiert, 4-5 căţei de usturoi, 1 linguriţă cu vârf de sare (opţional), 1 legătură de verdeaţă (pătrunjel, leuştean, frunze de ţelină), 1 lingură de ulei de măsline extravirgin, 3 litri de apă.

Mod de preparare: Se pune apa cu sarea la fiert într-o oală potrivită. Când apa clocotește, se adaugă ingredientele și uleiul și se oprește focul. Se pune capacul și se acopere vreme de 5-10 minute cu o pătură (ca și o infuzie!). Urzica se toacă mărunt, morcovii și țelina se dau pe răzătoarea mică, ardeiul se taie cubulețe, ceapa, usturoiul și verdeața se toacă mărunt, roșiile se dau pe răzătoarea mare. Când se servește supa se poate adăuga o linguriță de maioneză de usturoi (la o farfurie).

77. Ciorbă infuzată de salată verde

Ingrediente: 2 căpățâni de salată verde, 2 morcovi mari, 1 țelină mică, 1 ceapă mare, 1 ardei, 3-4 roșii sau 1 cană de suc de roșii nefiert, 4-5 căței de usturoi, 1 linguriță cu vârf de sare (opțional), 1 legătură de verdeață (pătrunjel, leuștean, frunze de țelină), 1 lingură ulei de măsline extravirgin, 3 litri de apă.

Mod de preparare: Se pune apa la fiert cu sarea într-o oală potrivită. Când apa clocotește, se adaugă ingredientele și uleiul și se oprește focul. Se pune capacul și se acopere vreme de 5-10 minute cu o pătură (ca și o infuzie!). Salata verde se rupe în bucăți nu prea mici, morcovii și țelina se dau pe răzătoarea mică, ardeiul se taie cubulețe, ceapa, usturoiul și verdeața se toacă mărunt, roșiile se dau pe răzătoarea mare. Când se servește supa, se poate adăuga o linguriță de maioneză de usturoi (la o farfurie), care îi conferă o savoare deosebită (vezi rețeta 19). În funcție de gust, ciorba o puteți acri cu suc de lămâie sau aguridă.

Obs.: Cei care preferă gustul acru la supe sau doresc uneori să diversifice meniul, pot utiliza borșul (vezi rețeta nr.7) în locul apei.

78. Ciorbă infuzată de ștevie (și/sau spanac)

Ingrediente: 2 pumni de ștevie (sau/și spanac), 2 morcovi mari, 1 țelină mică, 1 ceapă mare, 1 ardei, 2-3 roșii sau 1 cană de suc de roșii nefiert, 4-5 căței de usturoi, 1 linguriță cu vârf de sare (opțional), 1 legătură de verdeață (pătrunjel, leuștean, frunze de țelină), 1 lingură de miezuri crude de semințe de floarea soarelui (opțional), 1 lingură de nucă măcinată 1 lingură de ulei de măsline extravirgin, 3 litri de apă.

Mod de preparare: Se pune apa la fiert cu sarea într-o oală potrivită. Când apa clocotește, se adaugă ingredientele și uleiul și se oprește focul. Se pune capacul și se acopere vreme de 5-10 minute cu o pătură (ca și o infuzie!). Ștevia se toacă nu prea mărunt, morcovii și țelina se dau pe răzătoarea mică, ardeiul se taie cubulețe, ceapa, usturoiul și verdeața se toacă mărunt, roșiile se dau pe răzătoarea mare. Când se servește supa, se poate adăuga o linguriță de maioneză de usturoi (la o farfurie) sau smântână vegetală pe care o puteți prepara acasă conform indicațiilor de la rețetele nr. 16-19.

Obs.: Cei care preferă gustul acru la supe sau doresc uneori să diversifice meniul, pot utiliza borșul (vezi rețeta nr.7) în locul apei sau puteți folosi suc de lămâie sau aguridă.

79. Ciorbă infuzată de lobodă (roșie sau verde)

Mod de preparare: Se prepară la fel ca în rețeta precedentă, cu excepția faptului că ștevia este înlocuită cu loboda.

80. Ciorbă infuzată de conopidă

Ingrediente: 1 conopidă de mărime potrivită, 2 morcovi mari, 1 țelină mică, 1 ceapă mare, 2 ardei, 2-3 roșii sau 1 cană de suc de roșii nefiert, 4-5 căței de usturoi, 1 linguriță cu vârf de sare (opțional), 1 legătură de verdeață (pătrunjel, leuștean, frunze de țelină), 1 lingură de miezuri crude de semințe de floarea soarelui (opțional) 1 lingură de nucă măcinată, 1 lingură de ulei de măsline extravirgin, 3 litri de apă.

Mod de preparare: Se pune apa cu sarea la fiert într-o oală potrivită. Când apa clocotește, se adaugă ingredientele și uleiul și se oprește focul. Se pune capacul și se acopere vreme de 5-10 minute cu o pătură (ca și o infuzie!). Conopida se taie feliuțe subțiri, morcovii și țelina se dau pe răzătoarea mică, ardeiul se taie cubulețe, ceapa, usturoiul și verdeața se toacă mărunt, roșiile se dau pe răzătoarea mare. Când se servește supa, se poate adăuga o linguriță de maioneză de usturoi (la o farfurie) sau smântână vegetală pe care o puteți prepara acasă conform indicațiilor de la rețetele nr. 16-19.

Obs.: Cei care preferă gustul acru la supe sau doresc uneori să diversifice meniul, pot utiliza borșul (vezi rețeta nr.7) în locul apei.

81. Ciorbă infuzată de varză

Ingrediente: ½ căpățână de varză, 2 morcovi mari, 1 țelină mică, 1 ceapă mare, 1 ardei, 2-3 roșii sau 1 cană de suc de roșii nefiert, 4-5 căței de usturoi, 1 linguriță cu vârf de sare (opțional), 1 legătură de verdeață (mărar, puțin cimbru), 1 lingură de miezuri crude de semințe de floarea soarelui (opțional), 1 lingură de nucă măcinată, 1 lingură de ulei de măsline extravirgin, 3 litri de apă.

Mod de preparare: Se pune apa cu sarea la fiert într-o oală potrivită. Când apa clocotește, se adaugă ingredientele și uleiul și se oprește focul. Se pune capacul și se acopere vreme de 5-10 minute cu o pătură (ca și o infuzie!). Varza se toacă fideluță, morcovii și țelina se dau pe răzătoarea mică, ardeiul se taie cubulețe, ceapa, usturoiul și verdeața se toacă mărunt, roșiile se dau pe răzătoarea mare. Când se servește supa, se poate adăuga o linguriță de maioneză de usturoi (la o farfurie) sau smântână vegetală pe care o puteți prepara acasă conform cu indicațiile de la rețetele nr.16-19.

Obs.: Cei care preferă gustul acru la supe sau doresc uneori să diversifice meniul, pot utiliza borșul (vezi rețeta nr.7) în locul apei.

82. Ciorbă infuzată de dovlecel

Ingrediente: 1 dovlecel de mărime medie (sau 2 mici), 2 morcovi mari, 1 ţelină mică, 1 ceapă mare, 1 ardei, 2-3 roşii sau 1 cană de suc de roşii nefiert, 4-5 căţei de usturoi, 1 linguriţă cu vârf de sare (opţional), 1 legătură de verdeaţă (mărar, leuştean, pătrunjel, puţin cimbru), 1 lingură de miezuri crude de seminţe de floarea soarelui (opţional), 1 lingură de nucă măcinată, 1 lingură de ulei de măsline presat la rece, 3 litri de apă.

Mod de preparare: Se pune apa cu sarea la fiert într-o oală potrivită. Când apa clocoteşte, se adaugă ingredientele şi uleiul şi se opreşte focul. Se pune capacul şi se acopere vreme de 5-10 minute cu o pătură (ca şi o infuzie). Dovleceii se taie în lungime pe jumătate, se soot seminţele şi miezul moale, apoi se toacă în cubuleţe potrivite. Morcovii şi ţelina se dau pe răzătoarea mică, ardeiul se taie cubuleţe, ceapa, usturoiul şi verdeaţa se toacă mărunt, roşiile se dau pe răzătoarea mare. Când se serveşte supa, se poate adăuga o linguriţă de maioneză de usturoi (la o farfurie) sau smântână vegetală pe care o puteţi prepara acasă, conform cu indicaţiile de la reţetele nr. 16-19.

Obs.: Cei care preferă gustul acru la supe sau doresc uneori să diversifice meniul, pot utiliza borşul (vezi reţeta nr.7) în locul apei.

83. Ciorbă de zarzavat

Ingrediente: 2 litri de suc de roşii nefiert, 1 morcov mare, 1 ţelină mică, 1 ceapă potrivită, 1 ardei, 4-5 căţei de usturoi, 1 legătură de verdeaţă (pătrunjel, leuştean, frunze de ţelină), 1 lingură de miezuri crude de seminţe de floarea soarelui (opţional), 1 lingură de nucă măcinată, 1 lingură de ulei de măsline presat la rece, 1 linguriţă sare (opţional).

Mod de preparare: Morcovii şi ţelina se dau pe răzătoarea mică, ardeiul se taie cubuleţe, ceapa, usturoiul şi verdeaţa se toacă mărunt.

84. Ciorbă de rădăcinoase cu suc de roşii

Ingrediente: 2 litri suc de roşii nefiert, 1 morcov, 1 pătrunjel rădăcină, 1 rădăcină păstârnac, 1 rădăcină ţelină mică, 1 felie de sfeclă roşie, 1 ceapă potrivită, 1 ardei gras, 1 legătură de leuştean, mărar, pătrunjel, 2 linguri de ulei de măsline presat la rece sau ulei de in, 2 linguri tărâţe.

Mod de preparare: În sucul de roşii se pun rădăcinoasele spălate, curăţate şi date pe răzătoare, ceapa, ardeiul, verdeaţa tăiate mărunt, tărâţa, pulberea şi uleiul se adaugă la sfârşit.

Preparate din ciuperci

85. Hribi cu maioneză vegetală

Ingrediente: 350 g hribi (sau mânătărci), 250 g maioneză vegetală, 1 legătură de verdeaţă, 2-3 linguri de suc de lămâie, ¼ linguriţă sare de mare (opţional).

Mod de preparare: Se aleg hribii, mici şi mijlocii, bine spălaţi, tăiaţi felioare şi se stropesc cu suc de lămâie şi se lasă acoperiţi 2 ore. Peste ciuperci se toarnă maioneză vegetală preparată acasă. Se pune şi verdeaţa tocată mărunt. Puteţi înlocui hribii cu alte ciuperci. Se pot consuma cu mujdei sau maioneză de usturoi.

86. Salată de varză cu ciuperci

Ingrediente: ½ varză albă dulce, 300 g ciuperci de cultură, suc de lămâie, 1 lingură de ulei de măsline presat la rece sau ulei de in, 1 ceapă mare de apă, 1 lingură pastă de roşii (crudă) sau 1 roşie dată prin răzătoarea mare, o legătură de mărar, ½ linguriţă de pulbere plante aromatice, ½ linguriţă sare de mare (opţional).

Mod de preparare: Se vor alege ciuperci mici, se vor spăla bine, apoi se vor tăia feliii subţiri, ce vor fi stropite din belşug cu suc de lămâie, apoi se vor acoperi şi se vor păstra la rece vreme de 2 ore. Varza se taie fideluţă, apoi se freacă cu sare pentru a-şi pierde din rigiditate. Se amestecă ulterior cu ciupercile, ceapa şi verdeaţa tăiată mărunt, pulberea, pasta de roşii şi uleiul de măsline.

87. Ardei umpluţi cu ciuperci

Ingrediente: 6-8 ardei graşi, 350 g ciuperci, 2 linguri de ulei de măsline presat la rece, 1 ceapă mare de apă, 1 legătură mare de verdeţuri, 200 g spanac, 1 linguriţă pulbere de seminţe, tărâţe, ¼ linguriţă sare de mare (opţional).

Mod de preparare: Ciupercile se spală, se aşază într-o farfurie şi se stropesc cu suc de lămâie şi sare, apoi se lasă acoperite timp de o oră. Se aleg ardeii graşi, li se taie uşor marginea de lângă codiţă, se scoate cotorul de seminţe. Compoziţia pentru umplut se prepară din ciupercile bine mărunţite, amestecate cu ceapa şi verdeţurile tăiate mărunt, pulberea, uleiul şi tărâţe cât cuprinde.

88. Castraveţi umpluţi cu ciuperci

Ingrediente: 5 castraveţi tineri, 200 g ciuperci, 1 ceapă mare, 1 lingură pastă de roşii nefiartă, 1 lingură de ulei de măsline presat la rece, 1 legătură de mărar şi pătrunjel, mălai expandat „Digesta", ¼ linguriţă sare de mare (opţional).

Mod de preparare: Ceapa, ciupercile, verdeaţa se tăie mărunt, după care se amestecă cu pasta de roşii, uleiul şi cremogenul (cât cuprinde). Castraveţi se taie în două pe lungime, li se scoate miezul (care se amestecă împreună cu

celelalte ingrediente), iar în locul lui se așază compoziția. Se așază jumătățile umplute pe o farfurie și se ornează cu felii de roșii.

89. Salată de ciuperci cu gogoșari

Ingrediente: 200 g ciuperci (proaspete recoltate), 3 gogoșari, 1 ceapă mare, sucul de la o roșie, 2 linguri de ulei măsline presat la rece sau ulei de in, 1 legătură de pătrunjel, suc de lămâie.
Mod de preparare: Ciupercile se spală și se mărunțesc, se amestecă împreună cu ceapa tăiată foarte fin și se freacă cu ulei și suc de lămâie. Se adaugă gogoșarii tăiați felioare, sucul de roșii și verdeața tăiată mărunt.

90. Salată de ciuperci cu praz

Ingrediente: 200 g ciuperci (proaspete recoltate), 3 gogoșari, 1 praz mare, 1 cană de suc de roșii nefiert, 1 lingură de ulei de măsline presat la rece, 1 legătură de pătrunjel, suc de la ½ de lămâie.
Mod de preparare: Ciupercile se spală și se mărunțesc, se amestecă împreună cu prazul tăiat foarte fin și se freacă cu ulei și suc de lămâie. Se adaugă gogoșarii tăiați felioare, sucul de roșii și verdeața tăiată mărunt.

91. Salată de ciuperci cu usturoi

Ingrediente: 200 g ciuperci (proaspete recoltate), 3 gogoșari, 3-4 căței de usturoi, 1 cană de suc de roșii nefiert (sau roșii date pe răzătoarea mare), 2 linguri de ulei măsline presat la rece (sau ulei de in), 1 legătură de pătrunjel, suc de lămâie, 2-3 linguri de mălai expandat „Digesta".
Mod de preparare: Se amestecă usturoiul cu cele 3 linguri de mălai expandat „Digesta" și apoi se freacă împreună cu ulei și puțin suc de lămâie, până se obține o maioneză. Apoi, se adaugă ciupercile (tăiate fideluță), gogoșarii tăiați felioare, sucul de roșii și verdeața tăiată mărunt.

92. Salată de ciuperci cu verdeață

Ingrediente: 250 g ciuperci, 2 legături de ridichii de lună, 1 legătură de mărar și pătrunjel, 2 roșii, 2 linguri de ulei de măsline presat la rece sau ulei de in, 1 linguriță de suc de lămâie, 1 ceapă, ¼ linguriță de sare de mare (opțional).
Mod de preparare: Se aleg ciupercile, se spală și se taie felioare subțiri și se adaugă ridichile și ceapa, roșiile tăiate cuburi, uleiul și lămâia.

93. Ceapă cu ciuperci

Ingrediente: 2 cepe mari de apă, 250 g ciuperci, 2 linguri de ulei de măsline presat la rece, 1-2 linguri de tărâțe, 1 legătură de mărar, 2 roșii, 2-3 linguri de suc de lămâie, 1 lingură de pulbere de semințe, ¼ linguriță sare de mare (opțional).
Mod de preparare: Ceapa și ciupercile se spală și se taie felioare, se amestecă odată cu pulberea, tărâța, uleiul, sarea, sucul de lămâie și verdeața tăiată mărunt. Pe deasupra se ornează cu roșii.

Rețete și preparate dulci din fructe, semințe, fulgi și germeni de cereale

Preparate din fulgi și germeni de cereale

94. Tort de fructe

Ingrediente: 3 căni fulgi de cereale, 2 mere, 1 portocală, 20 g de stafide, 20 g nucă de cocos, 3 linguri de miere, 1 banană (opțional, se pot adăuga și alte fructe).
Mod de preparare: Într-un vas se amestecă fulgii de cereale cu fructele răzuite sau tocate, mierea, stafidele, nuca de cocos și sucul de lămâie. În cazul în care fulgii mai necesită umezeală se poate adăuga un pahar de suc de fructe. Amestecul se lasă 2 ore până fulgii se înmoaie. Se pune pe un platou și se ornează după preferință.

95. Tort de grâu încolțit

Ingrediente: 5 căni grâu încolțit, 2 mere răzuite, 1 portocală tăiată cubulețe, 2 banane, 3 linguri miere, 7 curmale, 20 g nucă de cocos, 10 nuci mărunțite.
Mod de preparare: Grâul încolțit se dă prin mașina de tocat carne și se amestecă împreună cu celelalte ingrediente. Se așază pe un platou un strat subțire de grâu după care se adaugă fructele împreună cu bananele tăiate felii subțiri, după care se adaugă și ultimul strat de grâu. Se ornează după preferință.

96. Rulادă din fulgi de ovăz

Ingrediente: 500 g fulgi de ovăz (măcinați prin râșnița de cafea), 2 căni de nucă măcinată, 2-3 linguri de semințe de floarea soarelui, miere după gust, lapte de migdale sau alt lapte vegetal (sau apă), banane.

Mod de preparare: Se amestecă fulgii de ovăz cu nuca măcinată și mierea, apoi se pune laptele de soia (sau apă) fierbinte peste ele. Se omogenizează până când devine o pastă de consistență tare (ca o cocă). Din această pastă se întinde o foaie pe un celofan. Se pune banana la marginea foii, apoi se rulează ajutându-ne de celofan. Când foaia s-a rulat complet se înfășoară cu celofanul și se dă câteva minute la rece.

97. Prăjitură din semințe cu fulgi

Ingrediente pentru lapte: 15 migdale crude, 2 linguri de nucă măcinată, 2 linguri de semințe crude de floarea soarelui, 2 linguri de semințe crude de dovleac, 2 linguri de miere, 500 ml apă (2 căni).
Alte ingrediente: 1 pachet de fulgi de ovăz (500 g), ½ cană miez tocat de nucă, ½ cană de stafide (înmuiate), 1 lingură de pudră de roșcove (opțional).
Mod de preparare: Toate ingredientele pentru lapte se mixează împreună în blender. Se toarnă laptele într-un castron, apoi se adaugă fulgii de ovăz, nuca tăiată, stafidele și pudra de roșcove. Se amestecă bine.

98. Prăjitură cu fructe

Ingrediente: ½ cană stafide, ½ cană prune uscate, 100 ml apă, 1 pahar de fulgi de ovăz (sau pesmet), 1 pahar de suc de fructe, ½ cană de semințe de floarea-soarelui sau nuci tocate mărunt.
Mod de preparare: Stafidele și prunele uscate (fără sâmburi) se pun la înmuiat în sucul de fructe și apă (100 ml) timp de două ore. Se adaugă apoi fulgii de ovăz și semințele de floarea-soarelui. Se amestecă bine. Compoziția obținută se pune într-un vas cu capac, cu pereți nu prea înalți, în care s-a presărat pesmet; se netezește compoziția bine cu lama unui cuțit, se pune capacul vasului și se dă la rece, în frigider, cel puțin câteva ore. Se taie felii când se consumă. Este o prăjitură delicioasă și hrănitoare. Nu necesită alt îndulcitor, fiind suficient de dulce.

99. Fulgi de porumb cu fructe

Ingrediente: 200 g fulgi de porumb, 2 mere, 2 pere, 2 piersici, (pot fi și alte combinații de fructe, în funcție de sezon), 50 g stafide
Mod de preparare: Fructele se spală, li se scot sâmburii și se toacă mărunt sau se dau pe răzătoarea mare. Se adaugă stafidele, amestecându-se bine. Din această compoziție de fructe se pune câte o porție în cupe de compot. Deasupra se presară fulgi de porumb.

100. Germenii de grâu cu fructe

Ingrediente: 100 g germeni de grâu, 2 mere, 2 pere, 250 g alte fructe (prune, piersici, ananas, fragi, afine, etc.) 4 linguri miere.
Mod de preparare: Fructele se spală, li se scot sâmburii și se toacă mărunt. Se fac patru porții, în patru farfurii. Deasupra se presară germeni de grâu și miere de albine. Este foarte hrănitor. Un fel de mâncare ce trebuie să fie prezentă în alimentația noastră.

Paste dulci

101. Pastă din diverse semințe

Ingrediente: migdale, nucă, miezuri crude de semințe de floarea-soarelui și dovleac, semințe de in (opțional), semințe de susan (opțional), suc de lămâie, miere.
Mod de preparare: Se rășnesc toate semințele în cantități egale, se amestecă cu miere și lămâie după gust, formându-se o pastă. Se poate consuma pe pâine sau se pot modela biluțe care se dau prin nucă de cocos.

102. Pastă de nucă I

Ingrediente: 75 g nuci pisate, 25 g nuci tocate mărunt, 2-3 linguri apă, 2-3 linguri miere zaharisită.
Mod de preparare: Se amestecă nucile pisate cu mierea și apa, se freacă bine, la sfârșit se adaugă nucile tocate mărunt. Se servește pe pâine sau pe felii de mere sau pepene galben. Foarte hrănitoare. Este indicată pentru copii și adolescenți. Ca tartine, se servește cu lapte vegetal.

103. Pastă de nucă II

Ingrediente: 50 g nuci, 50 ml apă, 1 linguriță de suc de lămâie, ¼ linguriță de sare, 1 lingură miere, mirodenii (mentă, salvie, vanilie).
Mod de preparare: Se pun nucile pisate într-un castronel, se adaugă sarea, sucul de lămâie, mierea, mirodeniile alese și apoi treptat apă (s-ar putea să fie nevoie de mai multă sau mai puțină). Pasta obținută este foarte gustoasă și hrănitoare. Se servește pe pâine sau cu lapte vegetal, la micul dejun.

104. Pastă de susan I

Ingrediente: 6 linguri de pulbere de semințe de susan (obținută prin rășnirea semințelor de susan în aparatul pentru cafea) + 2-3 linguri de suc de lămâie (după cum cere) + 1-2 linguri miere.

Mod de preparare: Se amestecă toate ingredientele cu o lingură până se obţine o pastă omogenă de consistenţa dorită. Se consumă câte 1-2 linguri înainte de fiecare masă sau în timpul mesei, pe pâine. Este indicat să se răsnească seminţe de susan cât este necesar pentru o preparare, pentru a-şi păstra proprietăţile. Pasta neconsumată se păstrează la frigider.

105. Pastă de susan II

Ingrediente: ½ cană de seminţe de susan, puţin de tot rumenite la cuptor, 7 curmale fără sâmburi, ½ cană de apă, 1 vârf de cuţit de sare.
Mod de preparare: Se pun ingredientele în blender şi se mixează bine. Pasta obţinută este foarte hrănitoare. Se consumă pe pâine, cu lapte vegetal.

106. Pastă de nucă de cocos

Ingrediente: 4 linguri cocos ras, 1 cană apă, 3 curmale fără sâmburi, 10-12 bucăţi arahide puţin rumenite în cuptor (sau alune de pădure crude), ¼ linguriţă sare.
Mod de preparare: Se pun ingredientele în blender, se mixează bine. Apa nu se pune toată dintr-o dată, ci treptat. Crema obţinută se serveşte cu pâine rumenită în cuptor sau cu biscuiţi şi lapte, la micul dejun.

107. Pastă de stafide

Ingrediente: 100 g stafide, 25 g nuci tocate mărunt, 100 g fulgi de ovăz, ½ linguriţă mentă uscată, pisată.
Mod de preparare: Fulgii de ovăz se fierb 1 minut în lapte de soia sau apă care ciocoteşte. Lichidul trebuie să fie doar atât cât să-i acopere. Se iau de pe foc, se lasă la răcit. Apoi se amestecă împreună cu stafidele mixate (sau nu), cu nucile mărunţite şi cu menta. Dacă pasta obţinută este prea groasă, se subţiază cu puţin lapte de soia. Se serveşte pe pâine, cu lapte sau suc de fructe. Este foarte hrănitoare.

108. Pastă de mere cu nuci

Ingrediente: 4 mere, 50 g nuci pisate, 2 linguri miere.
Mod de preparare: Merele, cu tot cu coajă, se dau pe răzătoarea mică. Se amestecă mierea cu nuca pisată, iar apoi cu merele rase. Se consumă proaspăt preparată, pe pâine, cu lapte vegetal.

109. Pastă de pere cu nuci

Ingrediente: 4 Pere, 50 g nuci pisate, 2 linguri de miere.
Mod de preparare: Perele, cu tot cu coajă, se dau pe răzătoarea mică. Se amestecă mierea cu nuca pisată, iar apoi cu perele rase. Se consumă proaspăt preparată, pe pâine, cu lapte de soia.

110. Pastă de arahide cu miere

Ingrediente: 100 g arahide crude, 3 linguri miere zaharisită, 1-2 linguri suc de lămâie.
Mod de preparare: Arahidele se pun într-o tavă şi se dau la cuptor la foc foarte mic, cca. 30 minute. Se scot apoi din cuptor şi se lasă să se răcească. Se pun în blender împreună cu celelalte ingrediente. Se pasează bine. Se serveşte pe pâine, cu sucuri sau ceaiuri de fructe acrişoare.

Fructe umplute

111. Caise umplute

Ingrediente: 16 caise, 16 vişine, 50 g nucă de cocos, 50 g stafide.
Mod de preparare: Caisele se spală bine şi se desfac în două, scoţându-li-se sâmburii. Jumătăţile obţinute se aşază pe un platou. Vişinele, de asemenea se spală, li se scot sâmburii şi în locul acestora se pun 1-2 stafide. Fiecare vişină astfel umplută se tăvăleşte prin cocos ras, cu grijă, ca să nu iasă stafidele, iar apoi se aşază pe jumătăţile de caise. Fructele astfel garnisite arată frumos, sunt gustoase, nutritive şi plac mult copiilor. Se pot folosi şi la mese festive.

112. Piersici umplute

Ingrediente: 8 piersici mari (proaspete sau din compot), 50 g nucă măcinată, 2 linguri miere.
Mod de preparare: Se aleg piersici nu prea moi, dar bine coapte, se spală şi se taie în două jumătăţi. Se scot cu grijă sâmburii. Jumătăţile obţinute se umplu cu compoziţia rezultată din amestecarea nucii pisate cu mierea, reconstituindu-se astfel piersicile întregi. Se aşază pe un platou şi se servesc ca desert.

113. Prune umplute cu nuci

Ingrediente: 30 de prune brumării, 15 nuci, 6 linguri de pesmet, 3 linguri de miere, sucul de la o portocală.
Mod de preparare: Prunelor li se scot sâmburii, în locul lor se pune nucă măcinată amestecată cu pesmet şi miere. Prunele astfel umplute se aşază pe un platou una lângă alta şi se stropesc cu suc de portocală. Se consumă după o oră.

114. Graham umplut cu fructe

Ingrediente: 4 chifle de graham, 2 mere, 2 pere (piersici), 50 g stafide, 2 linguri de nuci tocate mărunt.

Mod de preparare: Merele și perele (piersicile) se spală, se curăță și se dau pe răzătoare (cu tot cu coajă). Se amestecă cu stafidele și nuca tocată. Chiflele se taie în două pe lateral, li se scoate miezul. Miezul scos se fărâmițează bine și îl amestecăm cu compoziția de fructe. Apoi cu compoziția respectivă se umplu din nou chiflele de graham. Li se pune capacul. Se folosesc la pachet. Se pot folosi și alte fructe, după dorințe și posibilități. Stafidele și nuca trebuie folosite, indiferent de fructele folosite.

Creme și sosuri de fructe

115. Cremă din pepene galben

Ingrediente: 1 pepene galben foarte bine copt, 4 linguriițe de miere, 1 lingură de nucă de cocos ras, sucul de la 1 lămâie.

Mod de preparare: Se spală pepenele, se taie în două, i se îndepărtează semințele, se curăță de coajă, apoi se pasează bine (eventual în blender) împreună cu sucul de lămâie și se adaugă mierea și cocosul, amestecându-se. Crema obținută se pune în 4 cupe care se pun în frigider. Dacă se pune în congelator această cremă, rezultă o înghețată delicioasă.

116. Cremă de banane cu nuci

Ingrediente: 4 banane, 1 cană de nuci măcinate, ½ cană de pesmet, sucul de la o portocală, 1 lingură de miere, stafide, coaja de la o jumătate de lămâie.

Mod de preparare: Bananele pisate fin cu ajutorul unei furculițe se amestecă cu nucile și pesmetul, frecate bine cu suc de portocală, mierea, stafidele și coaja de lămâie.

117. Cremă de căpșuni

Ingrediente: ½ kg căpșuni, sucul de la o jumătate de portocală, 30 g nucă de cocos, 30 g nucă măcinată, 30 g pesmet (din pâine uscată), 10 g stafide, miere după gust.

Mod de preparare: Căpșunile se spală și se mixează. Se adaugă pe rând, suc de portocală, nuca de cocos, nuca măcinată, pesmetul, stafidele și mierea. Se potrivește. Se servește după ce a stat la frigider timp de 3 ore.

118. Sos de mere

Ingrediente: 4-5 mere, 1 portocală.

Mod de preparare: Merele se spală și se taie în două, li se scot cotoarele și semințele, apoi se taie fiecare jumătate în 4 bucăți. Portocala se curăță de coajă, se desface felițe și i se scot cu grijă toți sâmburii. Fructele astfel pregătite se pun în blender, mixându-se bine. La nevoie se mai adaugă puțină apă. Sosul astfel obținut se servește la micul dejun cu cereale sau pe pâine, cu lapte vegetal.

Înghețată

119. Înghețată cu banane

Mod de preparare: Alegeți banane foarte coapte, înlăturați coaja și puneți-le la frigider. Rupeți sau tăiați bananele în 6-12 bucăți. Puneți-le în blender cu o cantitate minimă de suc de mere sau portocale, care să permită mixarea – aproximativ ¼ - ½ cană, mai mult sau mai puțin. Consistența finală trebuie să fie moale, asemănătoare înghețatei. Se servește cu fulgi de cereale, fructe proaspete (inclusiv fructe de pădure) etc.

120. Înghețată cu roșcove

Ingrediente: 5 curmale, ½ - ¾ cană apă, ¼ linguriță de sare, ½ cană de nuci, 2 linguri pudră de roșcove (carob), ½ linguriță de vanilie, 4-6 banane congelate.

Mod de preparare: Se mixează în blender toate ingredientele, cu excepția bananelor, până se omogenizează. Folosiți cantitatea minimă de apă, cât să permit mișcarea lamelelor blenderului. Tăiați bananele în 8-12 bucăți și adăugați-le pe rând, până obțineți o consistență asemănătoare înghețatei.

Bomboane

121. Biluțe cu nucă de cocos

Ingrediente: 500 g fulgi de ovăz, 2 linguri pudră de roșcove (opțional), 4 linguri de miere, 1 cană de nucă, 100 g stafide.

Mod de preparare: Se înmoaie fulgii de ovăz cu o cană de apă îndulcită cu miere. Se lasă cca. 10 minute. Nucile și stafidele se dau prin mașina de tocat, apoi se amestecă împreună cu fulgii de ovăz înmuiați și pudra de roșcove formându-se o compoziție omogenă și potrivit de tare. Se umezește mâna și se fac biluțe de mărimea unei nuci. Se pune într-o farfurie nucă de cocos și se tăvălește fiecare biluță prin ea.

122. Bomboane Rafaelo

Ingrediente: 1 cană de nucă măcinată, 200 g stafide, 200 g smochine, 2 banane, sucul de la o jumătate de portocală, coajă de lămâie, 2-3 linguri de miere, nucă de cocos.

Mod de preparare: Nuca măcinată se amestecă împreună cu stafidele şi smochinele date prin maşina de nucă (sau maşina de tocat carne). Bananele se pasează foarte bine şi se amestecă împreună cu sucul de portocală, coaja de lămâie şi mierea. Toate acestea se amestecă foarte bine până ce iese o pastă care se poate modela. Se fac mici biluţe care se tăvălesc prin nucă de cocos.

123. Bombonele I

Ingrediente: 1 cană nucă măcinată, ½ cană pesmet (din pâine uscată), 1/3 cană de tărâţe, sucul de la o portocală, coajă de lămâie, 4-5 căpşuni, 1 banană, 20 g stafide, miere după gust (dacă mai este necesar ceva lichid se poate pune suc de mere), nucă de cocos.

Mod de preparare: Căpşunile şi banana se pasează forte bine. Stafidele şi smochinele se dau prin maşina de nuci (sau maşina de tocat carne). Se amestecă nuca, pesmetul, tărâţa, sucul de portocală, coaja de lămâie şi mierea. Se fac bomboane micuţe şi se dau prin nucă de cocos.

124. Bombonele II

Ingrediente: 200 g stafide, 1 pahar de fulgi de ovăz (sau pesmet), 2-3 linguri de suc de fructe (chiar mai mult), 50 g nucă de cocos.

Mod de preparare: Stafidele se dau prin maşina de tocat (sau blender) şi se amestecă bine cu fulgii de ovăz şi sucul de fructe. Se fac cu mâna biluţe puţin mai mici decât o nucă, ce se tăvălesc prin cocos măcinat şi se aşază frumos pe un platou.

125. Bombonele III

Ingrediente: 200 g stafide, 50 g curmale, 100 g prune uscate fără sâmburi, 200 g nucă de cocos rasă.

Mod de preparare: Stafidele, curmalele şi prunele se dau prin maşina de tocat. Din pasta rezultată se modelează cu mâna bombonele cu diametrul de cca 2 cm care se tăvălesc prin nuca de cocos. Se aşază frumos pe un platou. Cele care nu se consumă se pun într-un vas cu capac. Se pot păstra chiar şi o lună la frigider.

126. Bombonele IV

Ingrediente: 250 g stafide, 100 g fulgi de ovăz, coaja rasă de la o portocală, 100 g nuci pisate.

Mod de preparare: Fulgii de ovăz se fierb 1 minut în apă clocotită atât cât să-i acopere, amestecând bine pentru a nu se prinde de cratiţă. Se ia vasul de pe foc şi se lasă să se răcească. Se amestecă apoi cu stafidele şi coaja de portocală. Din compoziţia obţinută se modelează cu mâna biluţe de mărimea dorită, care se tăvălesc prin nuca pisată. Se aşază pe un platou. Se servesc cu sirop de citrice.

127. Bombonele V (Coşuleţe)

Ingrediente: 200 g pesmet făcut în casă, 2 mere rase pe răzătoarea de sticlă, 2 alte fructe rase (pere, piersici), 4 linguri de miere zaharisită, coaja rasă de la o portocală, 50 g seminţe susan râşnite sau nucă măcinată, cca. 250 g fructe de pus în coşuleţe (vişine, kiwi, mandarine, chiar şi din compot).

Mod de preparare: Ingredientele enumerate (în afară de ultimele – fructele pentru pus în coşuleţe) se amestecă bine. Din pasta rezultată se modelează cu mâna un fel de coşuleţe mici, cu diametrul de cca. 5 cm, în felul următor: întâi se modelează o bilă ceva mai mare decât o nucă, se turteşte în mijloc, iar marginile i se ridică. În mijlocul fiecărui coşuleţ astfel obţinut se pun fructe de decor – vişine, feliuţe de kiwi, de mandarină, etc. (Se poate modela chiar şi cu un mâner). Preparatul îi încântă mai ales pe cei mici.

128. Batoane cu nucă

Ingrediente: 200 g stafide, 100 g curmale (fără sâmburi), 50 g nuci tocate mărunt, 2 linguri pesmet foarte fin.

Mod de preparare: Stafidele şi curmalele se dau prin maşina de tocat. Se amestecă apoi cu nuca tocată mărunt şi cu pesmetul. Se formează apoi cu mâna batoane de mărimea dorită (de ex. 7 cm lungime, 2 cm grosime). Se aşază pe un platou. Dacă se păstrează, se pun într-un vas care poate să se închidă. Se păstrează la loc rece şi uscat.

Salate de fructe

129. Salată de citrice

Ingrediente: 2 banane, 1 portocală, 1 mandarină, 2 kiwi, 20 g stafide, 30 g nucă de cocos, 20 g smochine, miere după gust.

Mod de preparare: Bananele, portocala, mandarina şi kiwi se taie cubuleţe. Se adaugă stafidele, smochinele şi nuca de cocos. Se amestecă şi se potriveşte cu miere.

130. Salată de caise, căpşuni, vişine

Ingrediente: 500 g caise bine coapte, 500 g căpşuni bine coapte, 200 g miezuri de nucă, 2-3 linguri de miere, 400 g vişine bine coapte.

Mod de preparare: Fructelor li se scot sâmburii, apoi se taie cuburi. Se adaugă nucile tăiate mărunt şi mierea. Salata se serveşte proaspătă.

131. Salată de fructe I

Ingrediente: 6 piersici, 12 prune, 2 pere, 1 măr, 50 g stafide, 3 felii lămâie, 1 lingură de miere – opţional.

Mod de preparare: Fructele se spală şi li se îndepărtează sâmburii sau seminţele şi se taie cubuleţe. Se aşază într-un castron de salată şi se amestecă împreună cu stafidele şi mierea. Se serveşte proaspătă.

132. Salată de fructe II

Ingrediente: 20 caise, 200 g vişine, 4 pere de vară (mici), 4 mere de vară, 3 linguri de miere.

Mod de preparare: Fructele se spală, se curăţă de sâmburi şi seminţe şi se taie cubuleţe, cu excepţia vişinelor care se lasă ca atare (fără sâmburi, desigur). Se pun într-un castron de salată şi se adaugă mierea, amestecându-se. Salata se serveşte imediat după ce a fost preparată.

133. Salată de fructe III

Ingrediente: 6 pere, 4 piersici, 100 g afine, 100 g stafide

Mod de preparare: Se spală fructele. Perele se taie în două, se curăţă de seminţe şi se taie cubulete. Piersicile se taie în două, li se scot sâmburii şi de asemenea se taie în cubuleţe. Într-un castron se aşază fructele astfel pregătite şi se amestecă împreună cu stafidele.

134. Salată de fructe IV

Ingrediente: ½ kg prune, ½ kg pere, 2 kiwi, 1 portocală.

Mod de preparare: Se spală fructele. Prunele se curăţă de sâmburi şi se taie fiecare jumătate în 4 bucăţele. Perele se taie în două pe lungime, se curăţă de seminţe şi se taie cubuleţe. Kiwi se curăţă de coajă, se spală cu grijă, se taie în patru apoi, transversal, bucăţele mici. Portocala se curăţă de coajă, se taie în patru şi apoi bucăţi cât se poate de mici. Se amestecă toate fructele. La nevoie, se pune puţină miere.

135. Salată de fructe V

Ingrediente: 4 mere, 4 pere, 4 piersici, 10 prune, 100 g stafide.

Mod de preparare: Fructele se spală bine. Merele şi perele se taie în două, se curăţă de seminţe şi se taie cubuleţe mici. Piersicile şi prunele se desfac în două şi li se scot sâmburii. Se taie apoi bucăţele mici de tot. Toate fructele astfel pregătite se aşază într-un castron şi se amestecă împreună cu stafidele.

136. Salată de fructe VI

Ingrediente: 6 mere, 2 banane, 1 portocală, 3 linguri de miere.

Mod de preparare: Se spală fructele. Merele se dau pe răzătoarea mare. Bananele, curăţate de coajă se taie rondele, iar portocala bucăţi mici de tot. Fructele pregătite astfel se amestecă împreună cu mierea.

137. Salată de fructe VII

Ingrediente: 4 mere, 4 pere, 100 g curmale, 100 g prune uscate, 1 banană, 2 feliuţe lămâie, 1 portocală.

Mod de preparare: Se spală fructele. Merele şi perele se taie în două, li se scot seminţele şi cotoarele şi apoi se taie cubuleţe. Curmalele şi prunele uscate se curăţă de sâmburi şi se toacă mărunt. Lămâia se toacă de asemenea mărunt. Portocala se taie bucăţele. Banana se taie rondele. Toate fructele astfel pregătite se amestecă.

138. Salată de fructe VIII

Ingrediente: 3 mere, 2 pere, 5-6 prune, 1 strugure, sucul de la o portocală, 30 g nucă de cocos, 20 g smochine, miere după gust.

Mod de preparare: Merele, perele şi prunele se taie cuburi. Se adaugă boabele de struguri, smochinele, nuca de cocos şi sucul de portocală. Seadaugă miere după gust. Se serveşte după ½ de oră de la preparare.

Nectar de fructe

139. Nectar de fructe

Ingrediente: 8 prune, 6 caise, 3 piersici, miere.

Mod de preparare: Se mixează fructele şi se amestecă împreună cu mierea după gust. Se pun în pahare şi se păstrează la frigider. Se servesc reci.

140. Nectar de măceşe

Mod de preparare: Se folosesc măceşe bine coapte, puţin moi, culese toamna foarte târziu sau chiar după ce dă frigul. Se pun în blender, se adaugă apă cât să le depăşească puţin. Se mixează bine, apoi se strecoară prin tifon dublu, pentru a fi reţinuţi perişorii. Se adaugă miere după gust. Băutura se păstrează la rece şi întuneric, în sticle astupate ermetic. Este un supliment major de vitamina C şi alte elemente valoroase.

Obs.: Se pot folosi şi alte fructe pentru obţinerea nectarului: afine, coacăze, mure, zmeură, pere etc.

Preparate şi conserve pentru iarnă

141. Ardei pentru umplut cu hrean

Mod de preparare: Se folosesc teci de ardei gras, de culoare galbenă sau chiar roşie. Pot fi folosiţi gogoşari. Ardeii să fie proaspeţi şi perfect sănătoşi, nicidecum puţin alteraţi şi nu prea copţi. Ardeii se scobesc cu atenţie şi li se scot cotoarele şi seminţele. Pe fundul borcanului se va răzui un strat subţire hrean, iar apoi se vor aranja ardeii „în picioare, unul deasupra altuia. În fiecare teacă de ardei se va pune câte o mică bucată de hrean (care are capacitatea să-i conserve). Când borcanul va fi plin cu ardeii aranjaţi, se va răzui deasupra lor puţin hrean. Se toarnă deasupra apă rece. Borcanul se mai înclină, pentru ca apa să pătrundă în toţi ardeii, iar finalmente, când apa a depăşit ardeii, se astupă borcanul ermetic. Ardeii vor rămâne tot atât de tari ca şi atunci când au fost recoltaţi, doar că vor împărtăşi aroma hreanului (cu care vă veţi obişnui în scurt timp). Ardeii pot fi umpluţi cu diverse compoziţii sau folosiţi la diferite preparate.

142. Ardei pentru umplut conservaţi cu apă şi ulei

Mod de preparare: Se aleg ardei graşi galbeni sau spre pârgă, dar nu prea copţi, pentru că altfel au tendinţa de a se strica. Puteţi încerca şi cu ardeiul capia sau gogoşari, dar respectând acest criteriu: să fie proaspeţi, nu prea copţi şi perfect sănătoşi. Ardeii se scobesc cu atenţie şi li se scot cotoarele şi seminţele. Ardeii scobiţi, se pun într-un vas mare şi se pune peste ei apă fiartă şi se lasă 15 minute la înmuiat. După aceea, scoateţi ardeii şi aranjaţi-i într-un borcan de sticlă (cu volumul dorit). Manevraţi ardeii cu delicateţe, pentru a nu-i rupe. Se toarnă apă în borcan, în aşa fel încât ardeii să fie acoperiţi, iar apoi se pune în borcan un strat de ulei de 4 cm. Uleiul se va ridica deasupra formând o „barieră" protectoare, şi va împiedica pătrunderea oxigenului, care ar conduce la alterarea ardeiului. Borcanele se astupă ermetic şi se pun la rece şi la întuneric (lumina are tendinţa de a rancezi uleiul şi a distruge unele vitamine). Iarna, ardeii se scot şi pot să fie consumaţi ca atare, umpluţi sau în diverse preparate.

143. Ardei pentru umplut conservaţi cu hrean

Mod de preparare: Se aleg ardei graşi galbeni sau spre pârgă, dar nu prea copţi, pentru că altfel au tendinţa de a se strica. Puteţi încerca şi cu ardeiul capia sau gogoşari, dar respectând acest criteriu: să fie proaspeţi, nu prea copţi şi perfect sănătoşi. Ardeii se scobesc cu atenţie şi li se scot cotoarele şi seminţele.

Se pregătesc borcane mai mari (3-5 litri) ce se vor astupa ermetic cu capace sau celofan special. Se pune pe fundul borcanului un strat subţire de hrean răzuit. Apoi, ardeii scobiţi se aranjează în borcane, punând în fiecare din ei câte 2 bucăţele de hrean (de 3 cm lungime şi cât grosimea unui creion). Peste ultimul strat aranjat se pune un strat de hrean răzuit. Peste ardei se toarnă apă clocotită, se închid ermetic şi se pun în pături, pentru 2 zile. După aceea, se depozitează în cămară.

144. Ardei gras păstrat în rumeguş

Se aleg ardei graşi perfect sănătoşi (fără lovituri sau înţepături) recoltaţi cu cotoare, nu copţi (roşiţi), dar ajunşi spre maturitate. Se pregătesc lădiţe sau cutii de carton. Este nevoie de rumeguş fin, chiar cernut, bine uscat. Se pune un strat de rumeguş pe fundul lădiţei, apoi se pune un strat de ardei, dar fără să se atingă între ei, apoi rumeguş deasupra cât să-i acopere bine şi tot aşa până se umple lădiţa, ultimul strat fiind de rumeguş. Rumegusul fin face ca oxigenul să nu pătrundă şi să deterioreze ardeii. Îi puteţi consuma proaspeţi, chiar după 3-4 luni. Lădiţele se vor păstrat într-o cameră uscată şi rece.

145. Suc de roşii

Mod de preparare: Se aleg roşii frumoase, sănătoase, bine coapte (dar nu trecute de copt), se mărunţesc la mixer (sau maşina de roşii). Sucul obţinut se pune în sticle de 1 litru. În fiecare sticlă se pun fâşii de hrean (60 g la litru). Deasupra, se pune un deget de ulei. Se închid ermetic şi se păstrează la loc întunecos şi rece timp de 12 luni fără a-şi schimba gustul.

146. Pastă de roşii

Mod de preparare: Sucul obţinut ca la reţeta precedentă se pune în săculeţ dublu de tifon, agăţat deasupra unui vas, (fără pete de rugină), se lasă să stea 6 ore la răcoare. Pasta obţinută se păstrează, fie în pungi (mai goale) legate strâns,

în congelator, fie cu şuviţe de hrean, calculate (60g la 1 kg de pastă). Sucul rămas se poate păstra ca la reţeta precedentă sau consumat.

147. Pulbere de seminţe (ardei, roşii)

Seminţele atât de ardei cât şi de roşii se recoltează, se pun la uscat la soare, iar în timpul iernii să fie transformate în pulberi care să fie adăugate la diferite preparate culinare, cărora le dă gust deosebit de plăcut, îmbogăţindu-le cu enzime, vitamine, minerale şi multe altele. Pulberea se face într-o râşniţă de cafea numai pentru 7-8 zile.

148. Hribi (Mănătărci) uscaţi

Mod de preparare: Se aleg hribi numai mici şi mijlocii, se taie felioare (în condiţii casnice) se înşiră pe aţă ca mărgelele (dar cu mică distanţă între ele), se usucă la soare, în poduri cu acoperiş de tablă. Se păstrează în recipiente de sticlă (borcane) bine închise.

149. Pulbere de hribi (Mănătărci)

Mod de preparare: Hribii bine uscaţi se transformă în pulbere (prin râşniţa de cafea), dar numai pentru 7-8 zile, altfel îşi pierd gustul plăcut aromat. Pulberea se foloseşte la diferite preparate, cărora le dă o aromă deosebit de plăcută.

150. Must de struguri cu hrean

Strugurii trebuie daţi prin zdrobitor sau centrifugă pentru a se obţine sucul, mustul. Cât se poate de repede după obţinerea mustului, pentru a nu începe procesul de fermentare, sucul de struguri va trebui pus în vase de sticlă (damigene), ce vor fi astupate ermetic. La fiecare litru de must se pun 8 g de hrean răzuit. Dacă aveţi o damigeană de 10 litri de must, aveţi nevoie de 80 de grame de hrean răzuit. Puteţi greşi în plus (este mai sigură conservarea), nicidecum în minus. După ce s-a pus hreanul în damigeană, veţi sufla cu ajutorul unui furtun introdus până la fundul damigenei, pentru a amesteca bine hreanul cu mustul; lucrul acesta (suflatul) îl veţi face zilnic, dimineaţa şi seara (sau şi mai des), vreme de două săptămâni. După fiecare suflare, damigeana se închide din nou ermetic. Un secret: din prima zi, damigenele vor trebui ţinute afară (nu într-o cameră, pentru că este prea cald) sau într-un loc în care circulă aerul, la umbră, într-un loc în care nu bate soarele. Când vine pericolul îngheţului, damigenele cu must pot fi puse în cămară. Mustul de struguri astfel preparat îşi conservă aproape toate proprietăţile, şi, cu excepţia faptului că are acea aromă de hrean (cu care vă veţi obişnui repede), păstrează acel gust de suc stors proaspăt. Mustul poate fi păstrat până la noua recoltă de struguri a anului viitor şi poate fi folosit în curele de sucuri, având proprietăţi terapeutice excelente.

Suplimente nutritive

151. Supliment nutritiv - imuno-stimulent

Se pun 200 g polen de albine într-un borcan de 800 ml. Apoi, turnaţi peste polen conţinutul unei sticluţe de tinctură de Echinacea şi sucul de la două lămâi, bine filtrat. Se acoperă recipientul cu capac pentru două ore, apoi, cu o lingură, se sfărâmă foarte bine fiecare granulă de polen. După ce aţi sfărâmat granulele, umpleţi borcanul cu miere polifloră. Se mai pot pune în borcan şi 4 g de lăptişor de matcă. Înainte de fiecare întrebuinţare se va amesteca foarte bine conţinutul borcanului.

Mod de administrare: se va lua câte 1 linguriţă din acest preparat până la terminare, de 3 ori pe zi, după mesele principale.

Precauţii: Pentru început este bine să verificaţi dacă nu sunteţi alergic la polen. Pentru a face acest lucru consumaţi mai întâi doar 1-2 granule de polen şi apoi vedeţi cum se comportă organismul. Măriţi doza de fiecare dată câte puţin, până ajungeţi la consumul unei linguriţe. În cazul apariţiei unor semne de alergie, întrerupeţi cura.

Indicaţii: imunitate precară, infecţii diverse, gripă.

152. Supliment nutritiv - Tonic general 1

Ingrediente:

- ✓ Măceşe – 2 linguri pulbere. Pulberea uscată de pulpă de măceşe consumată zilnic, în cantitate de 3-4 g, asigură necesarul zilnic de vitamina C al unui adult. Pulberea se prepară prin separarea pulpei uscate de seminţe şi perişori şi măcinarea acesteia.
- ✓ Cătină – 2 linguri pulbere
- ✓ Urzică – 2 linguri pulbere plantă
- ✓ Coada calului – 1 lingură pulbere plantă
- ✓ Lucernă – 1 lingură pulbere plantă

Mod de preparare: Plantele şi fructele pot fi transformate în pulbere utilizându-se râşniţa de cafea sau maşina manuală pentru zahăr. Este bine ca plantele şi fructele uscate să fie transformate în pulbere cu puţin timp înainte de folosire, pentru ca degenerarea oxidativă să fie cât mai mică, fără să facem cantităţi mari odată. Se amestecă bine toate

ingredientele, apoi se pun într-un borcan și se păstrează la rece și la întuneric. Se consumă 2x2 linguri pe zi pentru adulți și 2x2 lingurițe pe zi pentru copii. Se recomandă să se prepare o cantitate care să fie consumată într-o săptămână.
Indicații: Preparatul poate fi folosit în toate bolile ca un bun stimulent al imunității, dar mai ales cei care sunt sensibili la răceli și infecții, persoane devitalizate și anemiate, demineralizări, convalescențe, tulburări de creștere, afecțiuni pulmonare, afecțiuni gastro-intestinale și mai ales pentru persoanele cu boli severe (boli autoimune, cancer, SIDA etc.).

153. Supliment nutritiv - Tonic general 2

Ingrediente:
- ✓ Polen – 2 linguri pulbere
- ✓ Lăptișor de matcă – conținutul a 10 capsule de 0,070 g
- ✓ Semințe de in – 2 linguri
- ✓ Semințe de susan – 2 linguri
- ✓ Miere polifloră – 2-3 linguri (în funcție de cât doriți să fie de dulce)
- ✓ Grâu germinat (dat prin mașina de tocat carne) – 2 linguri
- ✓ Suc de lămâie – cât este necesar pentru a forma o pastă de consistența dorită.

Mod de preparare: Se amestecă într-un castron toate ingredientele până se formează o pastă omogenă. Se pot consuma 3-4 linguri pe zi. Pasta se păstrează la frigider. Este recomandat să se prepare o cantitate de pastă care să fie folosită în 2-3 zile.
Precauții: Pentru început este bine să verificați dacă nu sunteți alergic la polen. Pentru a face acest lucru consumați mai întâi doar 1-2 granule de polen și apoi vedeți cum se comportă organismul. Măriți doza de fiecare dată câte puțin, până ajungeți la cantitățile recomandate. În cazul apariției unor semne de alergie, eliminați polenul din rețetă.
Indicații: ca și la rețeta precedentă.

154. Supliment nutritiv – Tonic general 3

Ingrediente:
- ✓ Cătină – 200 g
- ✓ Măceșe – 200 g
- ✓ Semințe de Schinduf – 100 g
- ✓ Polen – 200g
- ✓ 1 borcan de miere de 800 g

Mod de preparare: Cătina, Măceșele, semințele de Schinduf și polenul vor fi transformate în pulbere, utilizându-se râșnița de cafea sau mașina manuală pentru zahăr. Se amestecă bine toate ingredientele cu mierea, apoi se pun într-un borcan și se păstrează la rece și la întuneric. Se consumă 1 lingură de 3 ori pe zi, pentru adulți și 1 linguriță de 3 ori pe zi în cazul copiilor, înainte de masă.
Precauții: Pentru început este bine să verificați dacă nu sunteți alergic la polen. Pentru a face acest lucru consumați mai întâi doar 1-2 granule de polen și apoi vedeți cum se comportă organismul. Măriți doza de fiecare dată câte puțin, până ajungeți la cantitățile recomandate. În cazul apariției unor semne de alergie, eliminați polenul din rețetă.
Indicații: anemie, devitalizare, scădere ponderală marcantă, oboseală, afecțiuni hepatice și pentru a întări bolnavii aflați în convalescență, tulburări de creștere, răceală, gripă, imuno-depresie.

155. Supliment nutritiv – Tonic hepatic

Ingrediente:
- ✓ 1 kg miere de albine zaharisită (după zaharisire mierea se alcalinizează putând astfel fi consumată și de către cei ce au afecțiuni stomacale)
- ✓ 150 g pulbere din fructe de Armurariu
- ✓ 200 g pulbere din fructe de Cătină
- ✓ 300 g pulbere din polen apicol
- ✓ 100 g propolis apicol răzuit

Mod de preparare: Se pun într-un vas și se amestecă până la completa omogenizare. Opțional, se poate păstra la frigider.
Administrare: Dimineața și la prânz câte o lingură cu 30 minute înainte de masă.
Efecte și acțiuni:
- ➢ detoxifierea puternică a ficatului cu armonizarea globală a funcției lui;
- ➢ normalizarea metabolismului pe multiple planuri;
- ➢ stimularea digestiei;
- ➢ asimilarea armonioasă a principilor nutritive și vitale din alimente;
- ➢ o mai bună absorbție a oxigenului din aer;
- ➢ întărirea sistemului imunitar;
- ➢ îmbunătățirea capacităților mentale.

Indicații: hepatită, ciroză hepatică, toxinfecție alimentară, coxartroză, reumatism, astenie, constipație rebelă, spasmofilie, leucemie, covalescență după boli grave, boli degenerative, emaciere (slăbire exagerată), sindrom de

malabsorţie, surmenaj intelectual, astenie, migrenă, lipsă de vitalitate, oboseală marcată, depresie (se adaugă un gram de pulbere de sunătoare de 4 ori pe zi), boli ale splinei.

156. Supliment nutritiv – Tonic pulmonar

Ingrediente:

- ✓ Miere de albine (ar fi preferabilă cea de brad) – 1 kg
- ✓ Rădăcină de Iarbă mare – 10 linguri pulbere
- ✓ Seminţe de Schinduf – 10 linguri pulbere
- ✓ Propolis apicol răzuit – 100 g
- ✓ Uleiul de cătină – 30 ml
- ✓ Ulei esenţial de Trandafir sau Eucalipt – 30 picături.

Mod de preparare: Se foloseşte râşniţa electrică de cafea sau o maşină manuală pentru condimente pentru obţinerea pulberilor necesare. Se amestecă într-un castron toate ingredientele până se formează o pastă omogenă. Opţional, se poate păstra la frigider. Se consumă 1 lingură de 3 ori pe zi, pentru adulţi şi 1 linguriţă de 3 ori pe zi în cazul copiilor, înainte de masă.

Indicaţii: bronşită, astm, laringită, rino-sinuzită, tuberculoză, silicoză, diverse infecţii ale căilor respiratorii şi în alte regiuni, gripă, deficienţe imunitare, cancer.

157. Supliment nutritiv – Tonic osos

Ingrediente:

- Susan (seminţe crude) – 2 linguri
- Seminţe crude de floarea soarelui – 2 linguri
- Mei – 2 linguri
- Ovăz (boabe) – 2 linguri pulbere
- Migdale – 2 linguri pulbere
- Miere – 6 linguri
- Suc de lămâie – cât este necesar pentru a forma o pastă de consistenţa dorită.

Mod de preparare: Se foloseşte râşniţa electrică de cafea sau o maşină manuală pentru condimente pentru obţinerea pulberilor necesare. Se amestecă într-un castron toate ingredientele până se formează o pastă omogenă. Se pot consuma 3-4 linguri pe zi, pe pâine. Pasta se păstrează la frigider. Este recomandat să se prepare o cantitate de pastă care să fie folosită în maxim 4-5 zile.

Indicaţii: Se foloseşte pentru prevenirea sau tratarea osteoporozei, în hipocalcemie şi hipomagnezie, scădere ponderală, rahitism, pentru accelerarea vindecării în caz de fracturi, boli ale sistemului nervos, oboseală.

158. Supliment nutritiv - Tonic ocular

Ingrediente:

- ✓ Măceşe – 2 linguri pulbere. Pulberea se prepară prin separarea pulpei uscate de seminţe şi perişori şi măcinarea acesteia.
- ✓ Cătină – 2 linguri pulbere
- ✓ Afine uscate – 2 linguri pulbere
- ✓ Coacăze uscate (sau deshidratate) – 2 linguri pulbere
- ✓ Fructe de soc uscate – 2 linguri pulbere
- ✓ Miere – cât să se formeze o pastă.

Mod de preparare: Plantele şi fructele pot fi transformate în pulbere utilizându-se râşniţa de cafea sau maşina manuală pentru zahăr. Este bine ca plantele şi fructele uscate să fie transformate în pulbere cu puţin timp înainte de folosire, pentru ca degenerarea oxidativă să fie cât mai mică, fără să facem cantităţi mari odată. Se amestecă bine toate ingredientele cu mierea, apoi se pun într-un borcan şi se păstrează la frigider. Se consumă 2 linguri de 2 ori pe zi, pentru adulţi şi 2 linguriţe, de 2 ori pe zi, în cazul copiilor, înainte de masă.

Indicaţii: Se foloseşte mai ales în bolile aparatului ocular, dar şi în alte boli degenerative, afecţiuni vasculare, avitaminoze, deficienţe imunitare, cancer.

159. Supliment nutritiv - Tonic Nervin

Ingrediente:

- ✓ Rozmarin – 5 linguri pulbere
- ✓ Gingo-biloba – 5 linguri pulbere
- ✓ Seminţe de in – 5 linguri
- ✓ Fulgi de drojdie de bere – 8 linguri
- ✓ Migdale – 5 linguri
- ✓ Polen – 5 linguri
- ✓ Ulei esenţial de Levănţică – 30 picături
- ✓ Un borcan de 800 g cu miere de tei sau flori de munte.

Mod de preparare: Plantele şi fructele pot fi transformate în pulbere utilizându-se râşniţa de cafea sau maşina manuală pentru zahăr. Se amestecă bine toate ingredientele cu mierea, apoi se pune uleiul esenţial de levănţică şi se mai amestecă iarăşi. Pasta rezultată se pune în borcane şi se păstrează la rece şi la întuneric. Se consumă 1 lingură de 3 ori pe zi, pentru adulţi şi 1 linguriţă de 3 ori pe zi în cazul copiilor, înainte de masă.
Indicaţii: depresii, Alzheimer, Parkinson, senilitate, sechele accident vascular cerebral, paralizii, oboseală, stres.

160. Supliment nutritiv - Tonic vascular

Ingrediente:
- ✓ Hrişcă – 8 linguri
- ✓ Măceşe – 2 linguri pulbere
- ✓ Afine – 2 linguri pulbere
- ✓ Polen – 2 linguri pulbere
- ✓ Miere – 2 linguri
- ✓ Suc de lămâie – cât este necesar
- ✓ Ulei esenţial de lămâie – 10 picături

Mod de preparare: Cu 2 ore înainte de utilizare, hrişca se pune la înmuiat. Când este gată, se scurge bine de apă, apoi se combină cu restul ingredientelor, până se obţine o pastă de consistenţa pe care o doriţi. Fructele şi polenul vor fi transformate în pulbere utilizându-se râşniţa de cafea sau maşina manuală pentru zahăr. Se consumă 3 linguri de 2 ori pe zi, înainte de masă. Preparatul se păstrează la frigider şi nu se face pentru mai mult de 3-4 zile.
Indicaţii: fragilitate capilară sau vasculară, arteriopatii, telangectazii, purpure, varice, hemoroizi, flebită, sechele post accident vascular cerebral, boli ale inimii, anemii, devitalizare, imunitate precară.

Bibliografie selectivă

1. Biblia – traducerea Dumitru Cornilescu.
2. Ellen G. White – „Divina Vindecare", Casa de Editură Viață și Sănătate, București, 1997.
3. Ellen G. White – „Dietă și Hrană", Casa de Editură „Viață și Sănătate", București, 1999.
4. George. H. Malkmus – „De ce se îmbolnăvesc creștinii?", Editura DSG Press, Dej, 1999.
5. Stuart Burgess – „Amprente ale inteligenței creatoare", Editura Făclia, Oradea, 2006.
6. Joe White, Nicholas Comninellis – „Demisia lui Darwin", Editura Aqua Forte, Cluj-Napoca, 2005.
7. Mariana Ghezzo – „Pentru ce atât de bolnavi?", Editura Păzitorul Adevărului, Făgăraș, 2007.
8. Jorge D. Pamplona Roger – „Poftă bună", Casa de Editură Viață și Sănătate, București, 1998.
9. Julian Melgosa – „Fără stres", Casa de Editură Viață și Sănătate, București, 2000.
10. Shawn Talbott – „Hormonul stresului: Efecte și soluții", Editura Paralela 45, Pitești, 2004.
11. S. I. McMillen – „Boală sau Sănătate la alegerea ta", Editura Stephanus, București, 2000.
12. Michael F. Roizen, Mehmet C. Oz – „Tu, Ghid de funcționare", Editura Curtea Veche, București, 2008.
13. Emil Rădulescu – „Alimentație inteligentă", Casa de Editură Viață și Sănătate, București, 2003.
14. Emil Rădulescu – „Cancerul de prostată", Casa de Editură Viață și Sănătate, București, 2007.
15. Emil Rădulescu – „Ai grijă de inima ta", Casa de Editură Viață și Sănătate, București, 2006.
16. Emil Rădulescu – „Întrebări, controverse și obiecții", Casa de Editură Viață și Sănătate, București, 2007.
17. Emil Rădulescu – „Ceva în plus despre surplus", Casa de Editură Viață și Sănătate, București, 2004.
18. Emil Rădulescu – „Osteoporoza", Casa de Editură Viață și Sănătate, București, 2007.
19. Ernst Günter – „Hrana vie – o speranță pentru fiecare", Editura Venus, București, 1997.
20. T. Colin Campbell, Thomas Campbell II – „Studiul China", Casa de Editură Advent, Râmnicu Vâlcea, 2007.
21. Jean Carper – „Cum să oprim îmbătrânirea", Editura Curtea Veche, București, 2007.
22. Gillian McKeith – „Hrana vie pentru sănătate", Editura Curtea Veche, București, 2006.
23. Cristina Mateescu – „Apiterapia", Editura Fiat Lux, București, 2005.
24. Ted Morter – „Sănătate prin alimentație", Editura Teora, București, 1995.
25. Neil Nedley, M. D. – „Proof Positive: How to Realiably Combat Disease and Achive Optimal Health through Nutrition and Life Style".
26. Radu Ilie Mănecuță – „Nutriția omului – act sacru", Editura Miracol, București, 1996.
27. Călin Ianța, Tudor Ilie, Mihai Minoiu – „Vindecare prin alimentație", Editura Kamala, București, 1998.
28. Mihai Petrovici – „Hrana vieții", Editura Samizdat.
29. Nicolae Catrina – „Din tainele alimentației lacto-vegetariene", Editura Deceneu, 1997.
30. Jean Valnet – „Tratamentul bolilor prin legume, fructe și cereale", Editura Garamond, București.
31. I. Mincu, V. T. Mogoș – „Bazele practice ale nutriției omului bolnav", Editura R.A.I., București, 1997.
32. H. Bieler – „Alimentele - puterea vindecării", Editura Rom Direct Impex, București, 1994.
33. Daniel Menrath – „Hrana pentru viață", Editura DEO 2000, București, 2000.
34. Pavel Chirilă – „Alimentația echilibrată a omului sănătos", Editura Național.
35. Werner Meidinger – „Lămâia: izvor de sănătate și energie", Editura Gemma Print, București.
36. Rhonda J. Malkmus – „Recipes for Life... from God's Garden".
37. Earl Mindel – „Biblia vitaminelor", Editura Elit, București, 1991.
38. Earl Mindel – „Biblia alimentelor", Editura Elit, București, 1994.
39. George Mencinicopschi – „Biblia alimentară", Editura Litera Internațional, 2007.
40. Norman W. Walker – „La mulți ani – Sfaturile unui medic care a trăit 116 ani", tipărită de Fundația „Alinare".
41. Norman W. Walker – „Rețetele unui medic care a trăit 116 ani", tipărită de Fundația „Alinare".
42. Paul C. Bragg – „Postul – un miracol".
43. Ovidiu Bojor, Catrinel Perianu – „Sănătate prin semințe, legume și fructe", Editura Fiat Lux, 2005.
44. Elena Niță Ibrian – „Tratat de hrană vie", Editura Miracol, București, 2000.
45. Elena Niță Ibrian – „Hrana vie în prevenirea și vindecarea cancerului", Editura Miracol, București, 2000.
46. Elena Niță Ibrian – „Terapia naturală", Editura Solteris, 1997.
47. Andre Valmont – „O sănătate de fier", Editura Teora, București, 1997.
48. Viorel T. Mogoș, Gabriela Roman – „Boala canceroasă de origine alimentară", Editura C.N.I. „Coresi", București, 2001.
49. Louis de Brouwer – „Mafia farmaceutică și agro-alimentară", Editura Excalibur, București, 2007.
50. Louis de Brouwer – „Vaccinarea - Eroarea Medicală a secolului", Editura Excalibur, București, 2007.
51. W. Schulz-Friese, Margot Monnier – „Cum să prevenim și să vindecăm boala canceroasă; Dieta anticanceroasă", Casa de Editură Angeli, Brașov.
52. Max Gerson – „O terapie naturală eficientă pentru tratarea cancerului și a altor boli grave", Editura For You, 2005.
53. Grigore Maltezeanu – „Alimentația și boala canceroasă", Editura Saleculum I. O., București, 2002.
54. Grigore Maltezeanu – „Contra riscului de cancer", Editura Saleculum Vizual, București, 2004.

55. Rudolf Breuss – „Cancer, Leucemie", Editura AnandaKali, Sibiu, 1999.
56. Doru Laza – „Îndreptar profilactic și terapeutic de medicină naturistă", Editura Păzitorul Adevărului.
57. Virgil T. Geiculescu – „Bioterapia", Editura Științifică și Enciclopedică, București, 1986.
58. Robert Morse – „Să trăim sănătos fără toxine", Editura Paralela 45, Pitești, 2005.
59. Speranța Anton – „Incursiune în medicina naturistă", Editura Polirom, București, 2004.
60. Gerrhard Leibold – „Medicina naturistă pentru toți", Editura Aquila '93, Oradea, 2002.
61. Monica Tohăneanu, Scarlat Mihai Alin – „Ghid de terapie naturistă", Editura Romcartexim, București, 1999.
62. Phylis Austin, Agatha Trash, Calvin Trash – „Remedii naturale" vol. 1 și 2, Editura Card, 1999.
63. Mark Mayell – „Un ghid complet de prim ajutor prin mijloace naturiste", Editura Colosseum, București, 1996.
64. Agatha Trash, Calvin Trash – „Diabetul și sindromul hipoglicemic", Editura Alege Viața, București, 1999.
65. Agatha Trash, Calvin Trash – „Tratamente naturale pentru hipertensiune", Editura Alege Viața, București, 2002.
66. Agatha Trash – „Remedii simple la îndemâna tuturor", Editura Viață și Sănătate, București, 1995.
67. Dean Ornish – „Revoluție în terapia bolilor de inimă", Casa de Editură Angeli, București, 1994.
68. Editura Reader's Digest – „Sănătate cu tratamente naturiste", București, 2004.
69. Editura Reader's Digest – „Mâncarea și sănătatea", București, 2006.
70. Jim și Phil Wharton – „Cum să scăpăm de durerile de spate", Editura Reader's Digest, București, 2008.
71. D. C. Jarvis – „Mierea și alte produse naturale", Editura Apimondia, 1976.
72. Clarance Dail, Charles Thomas – „Hidroterapie", Editura Viață și Sănătate, București, 1997.
73. Sebastian Kneipp – „Hidroterapia – puterea tămăduitoare a apei", Editura L.V.B. Invest.
74. Ștefan Manea – „Cătina și uleiul de cătină", Societatea Hofigal.
75. Constantin Pârvu – „Universul plantelor", Editura Enciclopedică, București, 1997.
76. Ilie Tudor, Mihai Minoiu – „Plante miraculoase din flora României", Editura Artmed, 2004
77. Ovidiu Bojor, Octavian Popescu – „Fitoterapie tradițională și modernă", Editura Fiat Lux, București, 2005.
78. Dorin Dragoș – „Fundamentele medicinii naturale", vol. 1 (Principii generale), Editura Deceneu, București, 2007.
79. Dorin Dragoș – „Fundamentele medicinii naturale", vol. 2 (Fitoterapia psihocauzală), Editura Deceneu, București, 2007.
80. Gheorge Mohan – „Mică enciclopedie de plante medicinale și fitoterapie", Editura B.I.C. ALL, 1998.
81. Valentin Nădășan – „Incursiune în fitoterapie", Editura Viață și Sănătate, București, 2003.
82. Eugen Fischer – „Dicționarul plantelor medicinale", Editura Gemma Press, București, 1999.
83. David Hoffman – „Plante pentru oase și articulații", Editura House of Guides, București, 2007.
84. Murice Mességué – „Băi de plante", Editura Venus, București, 1997.
85. Sebastian Kneipp – „Farmacia verde – miracolul vindecării bolilor", Editura Edinter.
86. Gemoderivate – „Scheme practice propuse de producător – Hofigal".
87. H. Diehl, A. Ludington – „Tablete de stil de viață", Editura Viață și Sănătate, București, 1996.
88. Percek – „Lumea medicamentelor", Editura Teora, București, 1996.
89. P.și M. Chirilă, D. Constantin, Gh. Jurj, A. Popescu, E. Papacostea – „Medicină naturistă", Editura Medicală, București, 1987.
90. Trestioreanu, Al. – „Caiete metodologice de oncologie; Alimentația și cancerul", Editura Medicală, București, 1987.
91. S. Dumitrache, R. și B. Segal – „Toxicologia produselor alimentare", Editura Academiei R.S.R., București, 1986.
92. Chase Revel & Medical Research Co. University Staff – „Medicamente uimitoare pe care nu le cunoașteți încă", Editura Elit, Iași, 1995.
93. Larousse – „Dicționar de medicină", Editura Univers Enciclopedic, București, 1998.
94. I. Hăulică – „Fiziologie umană", Ediția a II-a, Editura Medicală, București, 2002.
95. Adrian Restian – „Bazele medicinei de familie", Editura Medicală, București, 2000.
96. Corneliu Borundel – „Manual de medicină internă pentru cadre medii", Editura All, 1995.
97. T. Andreoli, J. C. Bennett, C. C. J. Carpenter, F. Plum – „Esențialul în medicină", Editura M.A.S.T., București, 1999.
98. Formula AS – Colecții din anii 2005, 2006, 2007, 2009.

Cuprins:

Cuvânt înainte 5

Secţiunea I:
Viaţă şi sănătate din belşug – principiile unui stil de viaţă ce va conferi sănătate, vitalitate şi împlinire 9

- Nutriţia – factor major în sănătatea umană 10
  - Influenţa profundă a nutriţiei asupra tuturor aparatelor şi sistemelor organismului 10
  - Digestia 15
  - Enzimele – scânteile vieţii 16
  - Proteinele 21
  - Lipidele 25
    - Uleiurile vegetale 33
    - Margarina – un produs cu o structură moleculară asemenea plasticului 36
  - Hidraţii de carbon (glucidele) 36
    - Pâinea „cea de toate zilele" 40
    - Zahărul – „moartea albă" 41
    - Îndulcitorii artificiali 42
  - Fibrele vegetale 43
  - Vitaminele 45
    - Vitamine „naturale" sau „sintetice" 49
  - Substanţele minerale 51
  - Sarea – este pe cale să cadă în dizgraţie? 54
  - Carnea – factor major de îmbolnăvire 56
  - „Dar peştele?" 61
  - Temeri majore în legătură cu utilizarea laptelui de vacă 62
  - Principii legate de o bună nutriţie 64
  - Prepararea termică a alimentelor 71
  - Nutriţia – un act sacru; ceea ce mâncăm ne constituie 76
- Exerciţiul fizic – devansând cele mai puternice medicamente 78
- Apa – fluidul vieţii 83
  - Folosirea externă a apei. Hidroterapia 86
- Aerul – binecuvântarea gratuită a cerului 88
- Soarele – un puternic agent vindecător 92
- Reîncărcând bateriile – Odihna 95
- Terapia prin credinţă – Sacroterapia 97
- Cum sa scăpăm de stresul cronic şi de efectele lui distrugătoare 105
  - Soluţii pentru combaterea stresului cronic 114
- Cafeaua, alcoolul, nicotina – eliberaţi din robia drogurilor „legale" 117
  - Cofeina – biciul sistemului nervos 118
  - Coca-Cola 119
  - Ciocolata – prieten sau inamic? 120
  - Alcoolul – „hoţul" a milioane de minţi 121
  - Tutunul – un drog comparativ cu heroina 123

Secţiunea a II-a:
Principii şi mijloace folosite în adevărata ştiinţă a vindecării 127

- Principii de bază ale programului de recuperare din boală 128
- Cura cu sucuri şi crudităţi – practicată corect, este cel mai puternic tratament al medicinii naturiste 141

- Planul de fortificare al sistemului imunitar 147
  - Factori care slăbesc și suprimă capacitatea de luptă a sistemului imunitar 149
  - Influențe negative ale stilului de viață asupra celulelor imunitare 150
  - Factori care fortifică sistemul imunitar 150
- Lupta neloială între remediile naturale și medicamentele de sinteză 155
- Vindecare cu orice preț? Cui îi dăm cheia minții? 162
- Campionii vitalității – proprietățile uimitoare ale alimentelor naturale 165
  - Orzul verde – un miracol al lumii vegetale 165
  - Urzica 167
  - Usturoiul 168
  - Broccoli (conopida verde) 169
  - Păpădia 170
  - Pătrunjelul 171
  - Lucerna 172
  - Cătina 173
  - Strugurele 174
  - Lămâia 175
  - Afinele 177
  - Măceșele 178
  - Uleiul de măsline 178
  - Semințele și uleiul de in 179
  - Grâul încolțit (germinat) 180
  - Tărâțele de grâu 181
  - Drojdia de bere 182
- Medicamentele din stup – mierea, polenul, propolisul și lăptișorul de matcă 184
  - Mierea 184
  - Polenul 185
  - Propolisul 187
  - Lăptișorul de matcă 189
- Prepararea remediilor din plante 190
  - Metode de preparere și utilizare a plantelor medicinale 191
- Binecuvântatul pământ – Argiloterapia 194
  - Moduri de utilizare ale argilei 195
  - Indicații terapeutice de folosire ale argilei 197
- Cărbunele vegetal – „vânătorul" de toxine 200
- Rețete ce pot fi folosite în perioada curelor cu alimentație crudivoră 203
  - Index de rețete 204
  - Rețete și preparate din cereale, legume, verdețuri și semințe 208
  - Rețete și preparate dulci din fructe, semințe, fulgi și germeni de cereale 219
  - Preparate și conserve pentru iarnă 225
  - Suplimente nutritive 226

Bibliografie selectivă 231